

MODELS

Attract Women Through Honesty



Mark Manson

METROODELES

Atraer mujeres a través de la honestidad

Por Mark Manson

Copyright © Mark Manson, 2011-2016.

Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, mecánico o electrónico, incluyendo fotocopias y grabaciones, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del editor.

Las solicitudes de permiso o más información sobre el uso de este documento deben dirigirse a: mark@markmanson.net

Aviso Legal

El comprador o lector de esta publicación asume la responsabilidad por el uso de estos materiales e información. El cumplimiento de todas las leyes y regulaciones aplicables, federales, estatales y locales, o de cualquier otra jurisdicción, es responsabilidad exclusiva del Comprador o Lector.

El autor y el editor no asumen responsabilidad alguna en nombre de ningún comprador o lector de estos materiales.

CUALQUIER DESLIZAMIENTO PERCIBIDO DE PERSONAS U ORGANIZACIONES ESPECÍFICAS SON INVOLUNTARIO.

Prólogo a la edición revisada

En abril de 2011, en una habitación de hotel abarrotada y horriblemente cara en Londres, comencé el bosquejo de un libro de consejos sobre citas.

Cualquiera que haya intentado escribir un libro sabe que empezarlo es la parte más abrumadora. Había tantas consideraciones, tantas ideas, tantas metas y ambiciones. Y durante unos días estuve paralizado con todo el potencial.

Pero pronto decidí limitarme a un objetivo específico. Me pregunté: "¿Qué libro me hubiera gustado haber leído cuando era soltera y tenía problemas en mi vida amorosa? Si solo hubiera leído un libro, ¿qué desearía que me hubiera dicho? "

A medida que pasaban las semanas, resultó que deseaba que me hubiera contado mucho. El libro salió de mí de una manera algo involuntaria, una especie de vómito intelectual. Estaba de gira por Europa, dando charlas y entrenando en vivo en ese momento, y a menudo terminaba una sesión con un cliente o hacía una sesión de preguntas y respuestas con una pequeña audiencia e inmediatamente corría a la habitación de mi hotel para anotar algunas de las ideas que habían surgido. de mi boca en el libro ahora inflado.

También decidí desde el principio que quería hacer el libro diferente estilísticamente. Había leído casi todos los demás libros de consejos sobre citas del mercado y pensaba que la mayoría eran basura. Ya sabía que las ideas centrales de este libro iban a ser diferentes: más profundas, más personales, más emocionales. Pero también quería que el estilo del libro fuera diferente. Quizás yo estaba en mi propio trasero con la importancia personal, pero quería darle un toque un poco más literario. Quería que la belleza y la alegría de la experiencia de las citas se reflejaran en la escritura misma. No solo quería presentar planes paso a paso e información para memorizar, quería conmover al lector, ya que después de todo, el objetivo del libro es que las citas y el romance se trata solo de eso: permitirse ser conmovido, tanto emocional como físicamente.

Escribí el libro en menos de tres meses. La mayor parte se escribió en habitaciones de hotel y pequeños apartamentos en toda Europa: primero en Londres, luego en Bristol, luego en Praga, luego en San Petersburgo y finalmente se terminó en Budapest.

La primera versión del libro era larga y descuidada: 366 páginas, con al menos esa cantidad de errores tipográficos, errores gramaticales y tangentes tontas. En ese momento, mis aspiraciones eran bastante pedestre. Quería poder ganar algo de dinero en línea sin tener que estar físicamente en un solo lugar, ya que casi cuatro años de viajes constantes para hacer el coaching me estaban desgastando.

Pero también quería dar a conocer mis ideas al mundo y, con suerte, hacer mella en la industria de los consejos de citas, ya que, en ese momento, sentía que lo que tenía que decir era bastante diferente de la gran mayoría de los consejos tóxicos de "Recoger". que se estaba enseñando a los hombres.

El libro salió el 5 de julio, 2011. Fue publicado por mí mismo a través de Amazon y mi propio sitio web. Ese primer mes solo vendió unos pocos cientos de copias, en su mayoría lectores de blogs y antiguos clientes míos. Muchos de ellos me informaron de muchos de los errores y me ayudaron a editarlos.

las semanas siguientes y algunas pequeñas actualizaciones se publicaron poco después. Para el otoño de ese año, me sentí bien de que estuviera disponible y a la gente le gustó y pronto pasó a otros proyectos.

Pero a medida que pasaban los meses, el libro comenzó a cobrar vida propia. Sin marketing, sin publicidad, sin promoción y con una portada de mierda que hice yo mismo en Photoshop, las ventas del libro crecieron exponencialmente cada mes. Como un virus mental, que infectaba el cerebro de las personas para que pudieran seguir adelante e infectar a otros, los hombres comenzaron a recomendárselo a sus amigos, y luego *su* los amigos se lo recomendaron a sus amigos, y pronto los amigos de sus amigos lo compraron para sus hermanos y primos e incluso para padres y tíos recién divorciados. Pronto se recomendaba tanto en sitios web y foros que comencé a recibir correos electrónicos pidiéndome que dejara de enviar spam. Pero no estaba enviando spam. No estaba haciendo nada. Fueron simplemente los lectores.

A principios de 2012, para mi agradable sorpresa, ganaba lo suficiente como para ganarme la vida como autor. Así que dejé de entrenar y me concentré únicamente en mi escritura. Ese mismo verano también le di al libro su primera revisión real. Contraté a un diseñador para crear una portada real. Corté unas 50 de las páginas más pedantes y excesivas. Simplifiqué algunos de los términos y teorías y traté de hacerlos más fáciles de leer. Lo que considero la primera versión 'profesional' de *Modelos* fue lanzado en agosto de 2012.

A partir de ahí, el libro se convirtió en el libro de consejos de citas para hombres más vendido durante años, superando en ventas a pilares como el de Neil Strauss. *El juego* y de Erik Von Markovik *El método del misterio*, a menudo incluso vende más que la mayoría de los libros de consejos sobre citas para mujeres, lo cual es algo inaudito en la industria. Fue un éxito de ventas perenne en la categoría en Amazon y de hecho ha llegado a un punto en el que muchos foros y sitios populares de consejos sobre citas para hombres lo enumeran con una nota de "lea esto antes de hacer cualquier pregunta" en sus preguntas frecuentes o barras laterales.

En 2013, sentí que había terminado con el libro. Estaba listo para seguir adelante. Me estaba preparando para relanzar mi sitio y comenzar a escribir artículos para ambos géneros con temas que iban desde la psicología personal hasta los efectos culturales de los teléfonos inteligentes y las fuentes de noticias. Estaba dejando atrás los consejos de citas para siempre.

Durante los dos años siguientes, la popularidad de mi sitio se disparó. Más de 20 millones de personas lo leyeron solo en 2015. Aún *Modelos Siempre* ha persistido, siempre ahí en segundo plano. Siempre un recordatorio palpitante de mi procedencia, así como la virtud de tomar un riesgo calculado y ver a dónde me llevaba.

Porque la mayoría de la gente no se da cuenta de esto ahora, pero *Modelos* fue un gran riesgo cuando salió.

Mira, en 2011, pocos consejos sobre citas o relaciones hablaban de honestidad contundente, de aceptar el rechazo o incluso de polarizar a las personas por respuestas negativas. La vulnerabilidad se consideraba una palabra vulgar entre la mayoría de los hombres y cualquier cosa que no te hiciera echar un polvo lo antes posible a menudo se consideraba inútil, o peor aún, era "beta".

Y, *Dios no lo quiera*, hablas de emociones o traumas o sentimientos de insuficiencia. De verdad, ¿quién diablos quiere oír eso, marica? ¡Ve y acércate más!

Pero había sabido por trabajar con cientos de hombres en todo el mundo que la mayoría de sus problemas con las citas tenían poco que ver con "saber qué decir" o tácticas para hacer que las mujeres se acostaran con ellos.

cuanto antes. La gran mayoría de los problemas de estos hombres eran emocionales. Tenían sus raíces en una profunda incapacidad para experimentar la intimidad. Nacieron de una autopercepción irracionalmente negativa que vino de una vida de sentirse inferior e inadecuado con las mujeres. Venían de hombres que tenían miedo de mirar la realidad a los ojos y aún sonreír.

Sabía cuando puse estas páginas juntas que iban a renovar gran parte de la industria o iban a ser objeto de risa en la página de ventas de Amazon y pronto conseguiría un trabajo diario.

Pero hoy, me complace decir que gran parte de la industria de los consejos de citas para hombres ha seguido su ejemplo y ahora ensalza las virtudes de la expresión honesta, de encontrar coraje y confianza a través de la vulnerabilidad, e invertir uno mismo en convertirse en un mejor hombre en lugar de simplemente aparecer. como si fueras un mejor hombre.

A veces recibo correos electrónicos de lectores que me envían videos o pasajes de otras empresas de asesoramiento sobre citas o entrenadores, que hace cinco años eran los reyes de los imbéciles, que solían llevar atuendos ridículos y dar "consejos" como sacarte la polla en público. y gritar tonterías a las mujeres. Ahora, muchos de estos hombres están predicando las virtudes de vivir con honestidad y respetar los deseos de las mujeres y los suyos. A menudo, el lector me pregunta: "Este tipo te está estafando, ¿esto te cabrea?" Y de hecho, no es así. Me hace feliz y orgulloso.

Nací en Texas y tenemos la tendencia a parlotear sobre nosotros mismos (si me imaginas sentado en un porche bebiendo una lata de cerveza barata con una escopeta esparcida sobre mi regazo, así es como se siente escribir todo esto), así que déjame Voy al grano aquí y respondo lo que probablemente te estés preguntando: "¿Qué diablos pasa con la última revisión y por qué lo hiciste?"

Esta última revisión llega al final de terminar un nuevo libro que se publicará en 2016. Al terminar ese libro, miré hacia atrás *Modelos* y una vez más sintió que necesitaba una actualización, particularmente en el departamento de redacción. Todavía me siento bien con las ideas centrales y los consejos del libro. Pero en los cuatro años desde la última vez que lo toqué, mi escritura ha mejorado a pasos agigantados y mis habilidades explicativas han crecido. Así que, una vez más, revisé el texto: se aclararon los conceptos, se reformularon los consejos para ser más precisos y se recortaron o eliminaron por completo las tonterías excesivas. Esta versión de *Modelos* que está leyendo en este momento es la versión más clara, concisa y, por lo tanto, probablemente la más poderosa hasta la fecha. Confío en eso.

Para los lectores mayores, los cambios incluyen:

- Eliminando la mayor parte del Capítulo 1 y moviendo algunas secciones a otras partes del libro.
- Cambiando 'Confianza Verdadera' de nuevo a 'no necesidad' (el término original de la primera versión). Puse "Confianza verdadera" en la segunda versión del libro porque pensé que era más digerible para el lector medio. En retrospectiva, creo que es solo un término vago y de "sentirse bien". Siempre me gustó (y la mayoría de los lectores todavía prefieren) el término original que inventé totalmente de la nada: no necesidad. Este término se ha restablecido junto con una explicación adicional de su origen.
- Cambiando 'Falsa Confianza' por Narcisismo. Narcisismo es un término completamente nuevo para el libro y creo que es más preciso y comprensible. Aunque pienso 'Falso

Confidence 'es una descripción bastante precisa del narcisismo en la mayoría de los casos.

- Ser más explícito sobre las ideas de consentimiento, reconocer y responder a cómo se sienten las mujeres y, básicamente, tratarlas como personas y no como objetos. Esto siempre estuvo implícito en versiones anteriores del libro, pero después de horrorizarme con algunos de los correos electrónicos que recibo de los hombres y cómo interpretan el libro, he decidido ser más explícito al respecto. Este es un libro sobre personas que hablan y se relacionan con otras personas, sin obtener objetos o símbolos de estatus. Limpió gran parte
- de la escritura. Hizo algunas secciones menos secas. Añadió un poco más de humor. Se eliminaron unas 30
- páginas de material tangencial innecesario, explicaciones repetitivas y una escritura larga y desordenada en algunos lugares.

Si es nuevo en el libro, no se preocupe por los cambios, simplemente sumérjase en él. Si eres un lector mayor, entonces los primeros capítulos y los últimos son los que más se han agregado / cambiado, mientras que el Capítulo 8 (antes 9) es el que más se ha eliminado.

Al final, aunque existe en un género que la mayoría considera una broma, estoy increíblemente orgulloso de este libro. No solo me dio a luz una carrera haciendo lo que amo, sino que siento que tomó mis aspiraciones más locas cuando lo escribí y las superé con facilidad. La mayoría de los libros mueren después de un par de años, pero *Modelos* continúa avanzando, tan resistente, polarizante y vulnerable como siempre, cambiando las vidas de los hombres a su paso.

O al menos, eso es lo que me gusta decirme.

Y por la mayor parte de ese éxito, no tengo a nadie a quien agradecer más que a ti: los lectores que regresan, las personas que leyeron el libro y lo compartieron con sus amigos o lo recomendaron en sitios web, las personas que compraron cinco copias y se lo dieron a sus amigos y miembros de la familia. Sin su entusiasmo y apoyo a las ideas aquí, especialmente al principio, es probable que se hubieran perdido en el pozo negro de libros autoeditados fallidos en Amazon. Así que a ti, gracias.

Mark Manson

28 de diciembre de 2015

Una nota rápida para lectores femeninos y LGBT

La popularidad de *Modelos* ha llamado la atención de varias personas para las que el libro no fue originalmente conceptualizado ni escrito. Varias mujeres solteras, así como personas homosexuales, lesbianas, bisexuales y trans me han enviado correos electrónicos a lo largo de los años preguntándome si los conceptos del libro se aplican a ellas.

Al principio, esto me sorprendió. Y luego, lo que más me sorprendió es que mientras repasaba los conceptos del libro, me di cuenta de que la respuesta era un rotundo "sí", estos conceptos se aplican a todos. Aunque hay algunas salvedades.

Los principios básicos del libro: no necesidad (capítulo 1), vulnerabilidad (capítulos 2-3), incondicionalidad (capítulo 3), polarización y rechazo (capítulos 4-6), demografía (capítulo 7), superación de la vergüenza y la ansiedad (Capítulos 9-10) e Intenciones (Capítulo 11): se aplican a todos los seres humanos, independientemente de su género, orientación, genitales o lo que sea.

Las partes del libro que no se aplicarán directamente son una serie de ejemplos específicos e implementaciones de estos principios básicos. Por ejemplo, en la mayoría de las culturas, se espera que los hombres se inicien en casi todas las fases del noviazgo, por lo tanto, las ansiedades que enfrentan (Capítulos 9-10), los desafíos con la vulnerabilidad que enfrentarán (Capítulo 3), etc., parecerán un desastre. un poco diferente de lo que serían para una mujer hetero o alguien de otra orientación.

Siempre que tenga esto en cuenta a medida que avanza a lo largo del libro e intente aplicar los principios básicos a su propia situación de citas, debería estar bien. Las mujeres, como los hombres, deben polarizarse. Los hombres homosexuales también deben trabajar en su necesidad y vulnerabilidad. Las lesbianas deben aprender a mirar las intenciones detrás de su comunicación en lugar de la comunicación en sí. Pero debido a que el libro fue escrito inicialmente para un público hetero masculino, los ejemplos y los consejos específicos que se dan son para sus situaciones.

Varias lectoras me han pedido que escriba una versión femenina de *Modelos* y eso es algo que podría hacer algún día. Pero mientras tanto, esto es todo lo que tenemos.

Como nota final, los únicos capítulos que creo que están escritos principalmente para la situación del hombre hetero son los capítulos 8 y 14. Otros lectores encontrarán estos capítulos como los menos relevantes. La Introducción (que comienza en la página siguiente) también está orientada en gran medida hacia los hombres heterosexuales y analiza la masculinidad moderna. Así que siéntase libre de omitirlo y vaya directamente al Capítulo 1.

Introducción: Movimiento

En nuestro mundo postindustrial y posfeminista, no es tan claro como solía ser qué es un hombre o qué debería ser. Hace siglos, el deber de un hombre era el poder y la protección. Hace décadas, era trabajar y proveer. ¿Pero ahora? No estamos muy seguros. Somos la primera o la segunda generación de hombres que crecemos sin una definición clara de lo que se supone que son nuestros roles sociales y sin un modelo de lo que es ser hombres fuertes y atractivos.

El objetivo de este libro es proporcionar ese modelo, proporcionar un modelo de cómo se ve ser un hombre atractivo, íntegro y maduro en el siglo XXI. Eso significa ir más allá de los estándares de protector y proveedor, de fuerza y estoicismo, y convertirnos en algo más grande y mejor, algo más admirable y deseable.

Hace diez años, cuando comencé a ayudar a los hombres a mejorar sus relaciones con las mujeres, no tenía idea de la madriguera de información y superación personal que estaba a punto de caer, tanto para mí como para los demás. En ese momento, las principales preocupaciones en mi vida amorosa giraban en torno a qué bebidas especiales iban a hacer ese jueves por la noche y cuál de las cinco Jennas en mi teléfono era la que conocí el fin de semana pasado.

No fue hasta que me senté y traté de conseguir *otros hombres* hasta el punto en que tenían cinco Jennas en su teléfono que pude vislumbrar la profundidad y el subdesarrollo del mundo emocional y sexual de la mayoría de los hombres y lo difícil que es inspirar un movimiento genuino dentro de ellos para abrir ese mundo.

No mentiré, en retrospectiva, obteniendo *yo mismo* hasta ese punto parece fácil ahora en comparación. Al crecer, siempre había sido un tipo mediocre, aunque tuve poca suerte con las mujeres.

Luego, en 2005, después de que mi primer amor me engañara y me dejara, estaba emocionalmente angustiada y un poco traumatizada. Me volví obsesivo. Una necesidad desesperada de validación y afecto por parte de las mujeres surgió dentro de mí y pasé una cantidad excesiva de tiempo persiguiendo esa validación y afecto, mucho más de lo que la mayoría de los hombres lo hacen. Compensé en exceso y pronto me sentí impulsado a dormir con todas las chicas del área de Boston que me dejaban acercarme a ella.

Esto se prolongó durante un poco más de tres años.

Mi plan no era sofisticado. Realmente, leí un par de libros con frases y técnicas de recogida y salí a bares de 4 a 5 noches a la semana: acercándome, coqueteando y fallando, empujando y tirando, follando y forcejeando durante esos 36 gloriosos meses de experimentación.

Fue autoindulgente. Pero fue una época de crecimiento y una época de movimiento.

Pero un par de años y unas pocas docenas de mujeres después, sucedieron dos cosas. Primero, comencé a darme cuenta de que el sexo desenfrenado entre borrachos era divertido, pero no muy satisfactorio. Y no estaba afectando exactamente las otras áreas de mi vida de una manera saludable. Tuve que retroceder y evaluar a mí mismo, para cuestionarme por qué estaba sacrificando tanto tiempo y esfuerzo por placeres superficiales.

Lo segundo que sucedió fue que me gané una reputación a nivel local por mis hazañas. Pronto, hombres que nunca había conocido me enviaban correos electrónicos preguntándome si podían pasar el rato conmigo, para ver cómo interactuaba con las mujeres, para verme "en acción". Fue extraño al principio. Pero luego decidí, claro, por qué no, simplemente comprar mis bebidas o pagarme un poco más.

Y, extrañamente, siento que ahí es donde comenzó el verdadero viaje. Intentar modelar el movimiento interno, la apertura de esos mundos emocionales, ese florecimiento de una nueva confianza que había estado ocurriendo dentro de mí, y luego replicarlo en otros hombres.

Dicen que si quieres dominar algo, enséñalo. Y este segundo viaje en realidad terminó siendo mucho más educativo que el primero. Cuando salí por mi cuenta, fue fácil. La mitad del tiempo salía a perderme, a enterrar mis emociones y, con suerte, a despertar en los brazos de un extraño. A veces funcionó. A veces no era así. Y eso es realmente todo lo que sabía.

Pero este segundo viaje tenía un propósito, tenía un significado y me encontré en la necesidad de una base intelectual. No podía simplemente hacerlo, tenía que enseñarlo, explicarlo e impartirlo a otros hombres y luego obtener *ellos* para hacerlo.

Esto me llevó por un camino tortuoso y tortuoso. Comenzó con entradas y salidas de la comunidad llamada "Pick Up Artist". Investigué psicología social, teorías detrás de la atracción, historiografías sobre la sexualidad humana, fui a atracones de clubes de striptease, leí libros sobre PNL y terapia cognitiva, asistí a varios seminarios de autoayuda y enseñé algunos yo mismo, compartí habitaciones de hotel con modelos de pasarela, experimenté con el tacto. -se curando y tuve algunos contratiempos de terapia alternativa, participó en discusiones de género con feministas y leyó todos los libros de citas de mierda en el mercado.

A medida que aprendí y crecí, el coaching creció. Lo que comenzó como un pasatiempo secundario se convirtió en un negocio y, además, en un negocio de tiempo completo. Pronto me llevó a más de dos docenas de ciudades en todo Estados Unidos, luego a países de Europa, Inglaterra y Australia, e incluso hice viajes de campo a Argentina, Brasil, Rusia, Israel y Tailandia, donde descubrí que gran parte de lo que había asumido anteriormente sobre hombres y mujeres era meramente cultural y no universal.

Fue un período de inmensa educación y empuje, donde dejé claro que mi pensamiento no se limitaba a ningún modelo o paradigma anterior sobre la masculinidad o la sexualidad masculina / femenina.

Y después de todo eso, durante diez años enriquecedores y desafiantes, he regresado con esto: hay dos movimientos que están ocurriendo en este momento.

El primero es un mayor movimiento social y emocional en la cultura occidental. Hay un llamado a una nueva masculinidad que ha estado ausente durante generaciones. Ha habido un vacío de lo que son los hombres, lo que se supone que son, cómo se supone que deben comportarse, y hasta ahora nadie se ha movido para llenar ese vacío.

Lámelo demasiado ambicioso, pero este libro tiene como objetivo llenar ese vacío, ayudar a crear los futuros modelos de comportamiento masculino: modelos para ser atractivos, poderosos y tener el control de sus relaciones con las mujeres y con su vida en general.

El segundo movimiento está sucediendo dentro de ti personalmente. Es un movimiento emocional y psicológico. Estás leyendo esto porque quieres cambiar. Quieres cambiar tus interacciones y relaciones con las mujeres de tu vida. Quieres que estas relaciones mejoren. Quieres que estas relaciones sean abundantes. Quieres sentirte seguro y empoderado con las mujeres, tanto las que conoces como las que no conoces pero que quieres conocer. Quieres sentirte en control de tus relaciones con ellos. Quieres tener relaciones sexuales con mujeres sin vergüenza, vacilación, arrepentimiento o dolor.

Este segundo movimiento es un movimiento interno. Me tomó mucho tiempo asimilar eso. Aunque este segundo movimiento a menudo comienza cambiando el comportamiento externo y da como resultado un cambio de comportamiento externo (lo que dice, lo que usa, cómo se mueve), el proceso en sí es interno, un cambio en las prioridades y la autopercepción, que es luego se refleja en la vida social y romántica de uno.

Porque cuando cambias tus creencias y mentalidades, el comportamiento sigue.

Este libro está diseñado para guiarte a través de ese movimiento interno. El movimiento social más amplio es simplemente un telón de fondo y solo se explica brevemente para dar contexto a su situación actual. Tus fracasos con las mujeres no se deben a que digas algo incorrecto o te veas como el tipo equivocado. Las palabras y las apariencias son simplemente un síntoma de un problema interno mayor.

Tus fracasos ocurren porque creciste emocionalmente mal equipado para tratar con mujeres y, más específicamente, con la intimidad. Las palabras que dices y las miradas que tienes son simplemente un efecto secundario de esa falta interna de habilidad.

No se trata solo de comprender intelectualmente cómo ponerse de pie, cómo hablar, cómo comportarse. Esto no es "fingir hasta que lo consigas". Es más profundo que eso. Se trata de procesar intelectualmente las ideas que harán que tus emociones cambien, lo que luego conducirá a cambios permanentes e inconscientes que te transformarán en el hombre atractivo que puedes ser.

Esta es esa guía práctica.

Este libro tiene como objetivo armarte con las ideas y valores que formarán esa base emocional que nunca recibiste en la adolescencia, para presentarte el modelo masculino que tú y yo nos perdimos.

Y una vez que comience este cambio interno, encontrará que las acciones sociales - decir lo correcto, saber cuándo ir a por el beso, saber cómo acercarse a una mujer, etc. - comenzarán a encajar en su lugar, y encajan de una manera más profunda y poderosa que simplemente memorizar algunas líneas o seguir algún tipo de procedimiento arbitrario.

El comienzo de este libro es muy teórico. Es el tema del panorama general. Hago esto porque creo que es importante sentar las bases para explicar las realidades de la atracción, el comportamiento de género y lo que determina tu valor en el mercado de las citas como hombre. Sin embargo, a medida que el libro avanza, se vuelve más técnico y específico, y se enfoca lentamente en las acciones y hábitos necesarios. Creo que es importante explicar *por qué* debe realizar ciertas acciones y comportamientos antes de pedirle que los haga.

La Parte I es una mirada honesta a la atracción femenina basada en investigaciones científicas y realistas.

consecuencias de esa investigación en la vida moderna.

La Parte II es una descripción general de la estrategia de citas que recomiendo a todos los hombres que acuden a mí en busca de ayuda. La estrategia se centra en polarizar las reacciones de las mujeres para seleccionar a las más receptivas a su identidad lo antes posible. También abordamos el rechazo y cómo usarlo en su beneficio en lugar de dejar que lo obstaculice.

Esta es una estrategia basada en la realidad, no basada en fantasías o las frivolidades de querer acostarse con cada mujer que conoces o salir con un "10 perfecto" al inventar guiones de frases para ligar. Estos deseos tienen sus raíces en la inseguridad y deben quedarse donde pertenecen: en tus sueños. Más bien, la Parte II es una estrategia a largo plazo construida para llevar a un hombre de "ninguna mujer en mi vida" a "muchas mujeres increíbles en mi vida" lo más rápido posible, con el menor esfuerzo posible.

La Parte III es la primera parte de nuestra estrategia y cubre el primero de los Tres Fundamentos presentados en el Capítulo 6, construir un estilo de vida agradable y convertirse en un hombre atractivo. Los pasos establecidos en esta parte serán específicos, pero serán metas a largo plazo con beneficios a largo plazo.

La Parte IV trata sobre cómo desarrollar el coraje y convertirse en un hombre de acción. Se espera que los hombres se inicien en todas las fases del noviazgo (las razones por las cuales se explican en la Parte I) y, por lo tanto, un hombre que duda, ansiedad o miedo de iniciar no llegará muy lejos con la mayoría de las mujeres. Los consejos presentados en este paso requerirán diligencia, pero proporcionarán un cambio real y duradero para aquellos que estén dispuestos a dedicarse. Estos pasos son metas a mediano plazo con beneficios a mediano plazo.

Finalmente, la Parte V cubrirá los aspectos básicos de la comunicación de manera más efectiva, más atractiva, más abierta y más sexualmente. Los pasos establecidos en esta sección deben tener beneficios inmediatos a corto plazo.

Mi objetivo es brindarle una perspectiva profunda de sus emociones y cómo opera, al mismo tiempo que le brinda procesos prácticos para mejorar y lograr sus objetivos.

Si está buscando un libro lleno de "diga esta línea y luego ejecute el plan táctil X4Z-3", se sentirá decepcionado, y no solo con este libro, también se sentirá decepcionado con cada libro que da consejos como ese porque son soluciones de curita.

Hasta que no aprenda a confiar en sus propias acciones y aprenda a perseguir mujeres con su propio estilo y personalidad únicos, no habrá aprendido absolutamente nada.

Este libro tiene como objetivo brindarle su primera educación real sobre las mujeres y la atracción, la educación que debería haber recibido hace mucho tiempo, de varias fuentes, pero que nunca recibió.

Y te daré una vista previa gratuita: tiene poco o nada que ver con lo que estás diciendo. Tiene todo que ver con el cuerpo, la expresión, la emoción y el movimiento.

Hace un par de años estuve en Argentina. Allí hice uno de los descubrimientos más importantes de todo mi tiempo haciendo esto. Vi a una chica en un club sentada sola. Ella pareció molesta. Y cuando me acerqué a ella, no se puso más feliz. Ella no hablaba inglés y yo apenas hablaba español en ese momento. No quería bailar y no parecía interesada en hablar. Parecía tímida y distante, como si algo invisible lejano la estuviera ocupando y, a pesar de sus mejores esfuerzos,

no sabía cómo desahogarse.

Finalmente, con algo de tenacidad, logré que ella bailara y luego sonriera. Y lo que descubrí durante la semana siguiente fue lo innecesarias que son las palabras cuando se trata de seducción.

Mientras ella y yo bailamos, nos tocamos y jugamos. Jugué juegos de manos con ella, la hice girar, hice muecas y me comuniqué con lenguaje de señas falso. La abracé, la acaricé y toqué su cabello. Nos hicimos dibujos en servilletas. Cuando puse mi brazo alrededor de ella y ella se inclinó hacia mí, habló más de 1,000 conversaciones. Nos movimos y a medida que ese movimiento nos acercó más físicamente, nos unimos emocionalmente hasta que fueron lo mismo y llegamos.

Emerson escribió una vez: "Lo que haces habla tan alto que no puedo oír lo que dices". La seducción es la interacción de las emociones. Su movimiento, o falta de movimiento, refleja y altera las emociones, no las palabras. Las palabras son el efecto secundario. El sexo es el efecto secundario. El juego son las emociones, las emociones a través del movimiento. Si aprende algo de este libro, que sea así.

Nuestra cultura se ha vuelto estacionaria. Pasamos nuestro tiempo sentados detrás de los escritorios, detrás de las pantallas y en los automóviles. No nos movemos como solíamos hacerlo y no nos sentimos como solíamos hacerlo.

A lo largo de este libro, lo invitaré y, con suerte, lo inspiraré a que se mude. Levantarse de esa silla, salir a la calle, atreverse a sentir, experimentar y conectar. Esto implicará salir de tu culo, pero eso es algo bueno. Y te ayudaré con eso. Y si prometes mudarte, prometo cambiar. Lentamente, su apariencia cambiará, sus palabras cambiarán y sus acciones cambiarán. Y con suerte, tal vez suceda algo sorprendente. Tus emociones cambiarán, se moverán y vibrarán con ellas, y las mujeres del mundo sentirán tu resonancia y te llamarán.

Parte I: Realidad

Capítulo 1:

No necesidad

A el atractivo del hombre es inversamente proporcional a su necesidad. Cuanto menos necesitado esté, más atractivo será para las mujeres en promedio. Cuanto más necesitado esté, menos atractivo será para las mujeres en promedio.

La necesidad es cuando un hombre da mayor prioridad a las percepciones que los demás tienen de él que a su percepción de sí mismo. Por lo tanto, las acciones y palabras de un hombre necesitado estarán motivadas principalmente por impresionar y ganar la aprobación de los demás. La no necesidad es cuando un hombre da mayor prioridad a su propia percepción de sí mismo que a las percepciones de los demás. Por lo tanto, las acciones y palabras de un hombre no necesitado estarán motivadas principalmente por la incorporación de sus propios valores y deseos.

La necesidad, por tanto, se infiltra en todos los comportamientos porque es lo que inspira e instiga todos los comportamientos. La falta de necesidad también se infiltra en todos los comportamientos por la misma razón. Debido a que subyace a todas sus acciones y palabras, no ser necesitado es ser más atractivo, en todos los sentidos. Define y resuena en todo lo que dice y hace, la forma en que está de pie, la forma en que sonríe, los chistes que cuenta, las personas con las que se asocia, el automóvil que conduce, el vino que bebe, la chaqueta que usa.

Cuando la gente dice cosas vagas como, "Me gusta la forma en que se comporta", o "solo necesitas creer en ti mismo", o "simplemente lo tiene", sea lo que sea ", se están refiriendo a un la falta de necesidad del hombre. Exuda de él en todo lo que hace. Paradójicamente, la falta de atención y admiración de un hombrees *en sí mismo* un imán de atención y admiración. La comodidad de un hombre y la aceptación de la posibilidad de que a algunas personas no les agrada, hace que las personas lo agraden aún más. El respeto de un hombre por las diferentes opiniones hace que quienes lo rodean quieran estar más de acuerdo con él.

Un hombre necesitado invierte constantemente en las percepciones que otros tienen de él. Está siendo muy amable y amigable cuando no quiere serlo porque cree que debe hacer esto para ser querido y amado. Está comprando un reloj elegante y boletos de temporada para el equipo deportivo local para que lo admiren y amen. Se le ocurren cumplidos falsos o se hace pasar por un mal idiota porque cree que eso le llamará la atención y el amor.

Un hombre no necesitado aún puede tener estos comportamientos, puede que aún compre los boletos de temporada o haga las bromas. Pero *su intenciones* son diferentes. Mientras que un hombre necesitado dice y hace estas cosas para obtener aprobación, el hombre no necesitado las hace simplemente por el placer de hacerlas. El hombre necesitado trata de controlar lo que los demás piensan y sienten más que lo que él mismo piensa y siente. El hombre no necesitado está más preocupado por controlar sus propios pensamientos y sentimientos que los pensamientos y sentimientos de los demás. Un hombre necesitado estará más interesado en la mujer con la que está que en sí mismo; estará más preocupado por *su* opinión, sobre él, sobre el clima, sobre todo lo que no sea lo que realmente piensa y siente. Un hombre no necesitado estará más involucrado en sí mismo que la mujer con la que está.

Por *inversión*, Me refiero al grado en que sacrifica / altera sus propios pensamientos, sentimientos y motivaciones por otra persona. Por *menos* Quiero decir que como hombre, no debes estar dispuesto a sacrificar tus pensamientos, sentimientos y motivaciones por otra persona más de lo que ellos sacrifican los suyos por ti.

Eso puede sonar frío, no PC, y sí, me hizo retorcerme un poco cuando me di cuenta por primera vez. Pero es verdad.

Piénselo, durante la mayor parte de la historia de la humanidad, los hombres tenían pocas posesiones materiales por las cuales las mujeres juzgarían su estatus. En los días de los cavernícolas, no había piscinas al aire libre ni declaraciones de impuestos. No tenían sandalias de marca ni cortes de pelo caros. A lo sumo, un hombre tenía un poco más de carne para compartir que el siguiente.

Por lo tanto, durante la mayor parte de la historia de la humanidad, las mujeres observaron el comportamiento de los hombres. Pregúntese qué tipo de comportamiento le indicaría a una mujer que un hombre tiene un alto estatus y es apto para criar a sus hijos. Estos son los hombres que serían seleccionados sexualmente en el transcurso de cientos de miles de años.

¿Sería un hombre que cede ante todos los demás hombres que lo rodean, que ruega a las mujeres que lo acompañen, que no puede defenderse por sí mismo y cuyas emociones son dictadas por quienes lo rodean? ¿O sería el hombre que controla su propio destino, que no se inmuta por las amenazas que otros pueden plantearle y que se encoge de hombros si persigue a una mujer y ella no tiene interés en él?

El segundo hombre indica un hombre de estatus. Si está en la cima de la cadena alimentaria, no tiene ninguna razón para inhibirse o ceder ante los demás (a menos que lo desee). Si estás en la parte inferior de la cadena alimentaria, toda tu vida girará en torno a diferir a los demás.

El hombre de alto estatus muestra no necesidad. El hombre de bajo estatus muestra necesidad.

Las mujeres o las personas en general no calculan conscientemente la necesidad. Le garantizo que no verá mujeres caminando con tarjetas de puntuación de necesidad.

La necesidad es un sentimiento. Es intuitivo por mujeres. Es instintivo. Es el reflejo nauseoso que tiene cuando un chico la llama doce demasiadas veces. Es el disgusto que siente cuando él parece reírse demasiado de sus bromas. Es la molestia que siente cuando él parece tomar todas las decisiones por ella en lugar de dejar que ella se las arregle sola.

Las mujeres detectan inconscientemente la necesidad al sentir las intenciones detrás del comportamiento y las palabras de un hombre. Es por eso que las mujeres a menudo pueden apagarse en el momento más inocuo o por la declaración menos importante. Conscientemente, la acción o declaración puede parecer inofensiva, pero inconscientemente, transmite todo lo que necesitan saber sobre tu estado y es esto: basas tus acciones en una necesidad constante de aprobación.

Como probablemente sepa, las mujeres también pueden estar necesitadas. Y aunque la necesidad es un obstáculo para la mayoría de los hombres, no es el factor decisivo para las mujeres.

Para la mayoría de las mujeres, un hombre sin necesidad es como una mujer con tetas perfectas y un culo magníficamente esculpido. Para una mujer, un hombre con mucha necesidad es como tener el peor aliento y

dientes que faltan.

Es importante tener en cuenta que la no necesidad no significa que deba *solo* preocuparse por usted mismo. Esto es narcisismo, y aunque puede hacerte echar un polvo, no es atractivo y resultará en relaciones disfuncionales.

Cuando te atrae una mujer, *debería* ser afectado por ella, tu *debería* invertir en ella. ¡Eso es lo divertido! Esa es la razón por la que tenemos relaciones en primer lugar, para ser tocados y conmovidos por otros. El punto importante aquí es cómo priorizamos las percepciones de otras personas frente a las nuestras. ¿Cuál es más importante? ¿Suya o tuya?

Los hombres muy necesitados terminarán en ocasiones en relaciones, pero solo con mujeres muy necesitadas. El hombre muy necesitado trabaja constantemente para ganarse la aprobación de una mujer, y una mujer muy necesitada necesita constantemente la aprobación de un hombre. Entonces, los dos conspiran juntos, generalmente uno creando drama / crisis emocionales y el otro arreglándolo sin cesar. Esta relación es tóxica y puede dañar la autoestima de cada persona.

Hombres narcisistas, u hombres que *solo* se preocupan por sí mismos, terminarán en relaciones a veces, pero solo con mujeres narcisistas y superficiales. Tanto el hombre como la mujer narcisistas se verán el uno al otro simplemente como adornos para adornar sus vidas ensimismadas. Estas relaciones también son tóxicas. Y estas relaciones también suelen acabar mal.

Ahora todo esto suena bien. Pero pongamos esto en términos concretos del mundo real. Aquí hay un par de ejemplos.

James es un buen tipo. Pero tiende a ser necesitado en sus relaciones y tiene lo que llamaríamos un alto nivel de inversión con cualquier mujer que conoce.

Siempre que sale con una mujer, reorganiza todo su horario a su antojo. Él comprará sus regalos y gastará la mayor parte de su sueldo en las mejores cenas para ella. Él renunciará a los planes con sus amigos y si la mujer con la que sale se enoja, se sentará pacientemente y la escuchará desahogar todas sus frustraciones con él, estando de acuerdo con ella constantemente en una desesperación inútil por que ella se sienta mejor. Incluso cuando siente que ella está siendo irracional o que lo trata injustamente, no dirá nada porque no quiere que ella se enoje con él.

Como resultado, a pesar de cuidarlo, las novias de James rara vez lo respetan. Y tarde o temprano, generalmente antes, lo abandonan. Cuando abandonan a James, se angustia y se deprime. A menudo es inconsolable y bebe demasiado. Por lo general, no se vuelve a sentir mejor hasta que conoce a otra mujer y todo el ciclo se repite.

Luego está Jeff. Jeff ha tenido éxito con las mujeres durante toda su vida y tiene un nivel muy bajo de inversión en ellas hasta que las conoce bien. A Jeff le gusta salir con sus amigos y no presta atención a si las mujeres que lo rodean lo aprueban o no. A veces, dice algo extraño o es rechazado, pero no le molesta.

Pero otras veces las chicas se sienten bastante atraídas por Jeff. Cuando Jeff se da cuenta, si los encuentra atractivos, tomará su número y los invitará a salir. Cuando los saca, los lleva al parque al final de la calle de su piso. Luego se sienta allí y charla con ellos por un tiempo y si no lo hace

como ellos, se disculpará y se marchará. Si le gustan, podría llevarlos a comprar un helado o ver un programa con él. Si en algún momento decide que no le agrada y se va, a Jeff no le importa. Él se imagina que no habría sido feliz con ella de todos modos, así que ¿por qué cambiarse para complacerla?

Jeff termina acostándose con muchas mujeres. Su teléfono suena constantemente con mensajes de texto de ellos, pero solo los responde cuando tiene tiempo o le apetece. Nunca es grosero ni desagradable con ellos. Pero solo hace tiempo para aquellos con los que realmente disfruta pasar el tiempo.

James tiene un alto nivel de inversión emocional en las mujeres que conoce y con las que sale. No tiene confianza. Está necesitado. De inmediato esclaviza lo poco de su identidad de la que es consciente a lo que cree que hará que las mujeres sean como él.

Jeff tiene un bajo nivel de inversión. Está contento con su vida y orgulloso de quién es. Es confiado y no necesita ayuda. Si una mujer no aprecia eso, entonces él piensa que está mejor sin ella.

Las mujeres, como si tuvieran un sexto sentido, detectan el nivel más bajo de inversión emocional de Jeff porque informa todas sus decisiones y comportamientos. Jeff es un individuo de alta autoestima que se cuida a sí mismo y, por lo tanto, es capaz de ser él mismo con los demás. James no lo es. A los momentos de hablar con Jeff, y a menudo incluso antes de hablar con él, las mujeres sienten que él no solo tiene un fuerte sentido de identidad, sino que tampoco está dispuesto a comprometer esa identidad por ella. Esto les subcomunica su alto estatus y provoca atracción. La forma en que Jeff comunica esto se discutirá más adelante en el libro.

Pregúntele a las mujeres y le dirán que pueden saber inmediatamente si un hombre "lo entendió" o si no. No saben qué es "eso", pero saben si él lo tiene o no. Ese "eso" que saben intuitivamente en sus entrañas en el momento en que lo ven caminar, escucharlo hablar o mirarlo a los ojos es su nivel de inversión en relación con ella y, por lo tanto, su falta de necesidad.

Si todo esto parece poco práctico hasta ahora, no se preocupe. La mayor parte de este libro se basa en cómo conseguir "eso" y cómo transmitir "eso" a las mujeres de inmediato, independientemente de lo que usted diga o haga.

El proceso de seducción

Biológicamente, las mujeres tienen mucho más que perder que los hombres cuando se trata de sexo. Como resultado, han tenido incentivos para (generalmente) ser más exigentes al elegir a sus parejas sexuales. Los hombres, en cambio, históricamente han tenido menos repercusiones por la promiscuidad y, desde un punto de vista biológico, incluso obtienen algunas ventajas al ser promiscuos.

Ya sea biológico o cultural o una mezcla de ambos, el hecho es que la atracción sexual femenina se basa en gran medida en sentirse cómoda y segura con un hombre que conoce. Las mujeres han desarrollado una sexualidad que es más psicológica que física, y esa necesidad psicológica tiene sus raíces en la necesidad de seguridad y conexión.

Es por eso que el estatus se basa en el comportamiento y no simplemente en los activos. Un hombre rico en activos tiene un mayor potencial para hacer que una mujer se sienta segura y cómoda, pero si su comportamiento implica que

él no lo hará, entonces ella no se sentirá atraída por él. Un hombre en buena forma física implicará una mayor aptitud para sus hijos, pero nuevamente, si su comportamiento implica que será incapaz o incompetente para criarlos, entonces ella no se sentirá atraída por él.

Debido a que los hombres valoran más el sexo que las mujeres al comienzo de una relación, y las oportunidades sexuales son más escasas para los hombres que para las mujeres, las mujeres tienden a invertir menos y tener más confianza al principio de la interacción. Cuando un hombre se le acerca y la induce a convertirse *tan invertido en él como él en ella*, este es el proceso de seducción. El sexo ocurre como un efecto secundario natural de este proceso.

La seducción es el proceso mediante el cual un hombre induce a una mujer a interesarse tanto por él como él por ella.

Hay dos formas de que suceda la seducción: 1) un hombre crea la percepción de que está mucho menos interesado en ella de lo que realmente está (necesidad disfrazada de no necesidad), y 2) un hombre en realidad está menos interesado en ella (genuina no necesidad).

El primer método (un hombre que da impresiones falsas) ocurre a través de lo que yo llamo "desempeño". La gran mayoría de los consejos sobre citas que existen para hombres (y mujeres) son consejos basados en el desempeño.

- diga esto, actúe así, no le devuelva la llamada de inmediato, finja que no le agrada, haga estas bromas, etc.

El segundo método (un hombre que demuestra menos inversión) es un proceso pasivo que realiza dentro de sí mismo y que impregna todos los aspectos de su comportamiento a largo plazo. No hay nada que aprender o memorizar. No hay nada que practicar ni estudiar. Solo requiere que uno mueva su criterio de éxito de los objetivos externos (más citas, más sexo) a los objetivos internos (mejores relaciones, más satisfacción emocional, felicidad general). Este libro explicará cómo ocurre este proceso interno y cómo lograrlo en ti mismo.

El asesoramiento sobre citas basado en el desempeño técnicamente "funciona". Simplemente no es satisfactorio. En realidad, no estás resolviendo el problema (tu necesidad); solo lo estás encubriendo. Un hombre que alcanza el éxito a través de una serie de comportamientos basados en el desempeño puede tener relaciones sexuales, pero se está preparando para relaciones terribles e insatisfactorias con otras mujeres necesitadas.

Permítanme llevarlos a través de algunos ejemplos de seducción de la vida real y observar los diversos factores que ocurren en cada uno desde el punto de vista de la necesidad / inversión. Estos ejemplos son reales, pero se han cambiado las identidades y se han alterado detalles menores.

Cuando Ryan estaba en la universidad, era un miembro destacado de su fraternidad. Fue el encargado de organizar las fiestas de su casa. Era un tipo sociable y le gustaba a la mayoría de la gente. En una de estas fiestas, conoció a Jane. Jane tomó un gusto inmediato por Ryan y los dos comenzaron a salir. Ryan organizaría y organizaría sus fiestas, Jane vendría y traería a sus amigos. Compartieron historias, experiencias e intereses. El resto de la universidad siguió así.

Después de graduarse, Ryan consiguió un trabajo en un banco. Jane se involucró en una organización benéfica local. La red social de Ryan desapareció y sus largas horas de trabajo acabó con cualquier deseo de salir y hacer nuevos amigos. Comenzó a pasar cada vez más tiempo con Jane. Por lo general, solo veían películas y compartían una botella de vino.

Con el paso del tiempo, Jane se involucró cada vez más en sus eventos de caridad y comenzó a viajar para ayudar con las recaudaciones de fondos. Ryan pasaría este tiempo solo viendo la televisión o tal vez tomando una cerveza con uno de sus viejos amigos, pero no era lo mismo. Después de otro año, Ryan se quejaría abiertamente con Jane sobre sus viajes. Evidentemente, Jane simpatizaba con Ryan, pero se sentía presionada y resentida con él por ello. Empezaron a pelear con más frecuencia. Ryan ganó peso. Jane pasó más tiempo trabajando fuera de casa.

Ryan decidió planear un lujoso viaje para los dos al Caribe. Él podría usar el tiempo que tanto necesita fuera del trabajo, e infundiría en su relación la emoción y la pasión que tanto necesitaba. El viaje devolvió brevemente el romance a su relación. Pero al regresar a casa, la realidad comenzó a asentarse una vez más. Al cabo de unos meses volvió a la normalidad: él estaba agotado e irritable, ella se distanció y viajó.

Ryan comenzó a hablar sobre el matrimonio. Jane estaba indecisa. Dijo que su trabajo se estaba volviendo más ajetreado y que no sabía cuánto estaría para planear una boda. Ryan había estado ahorrando gran parte de su dinero para comprarle un anillo. Jane lamentó que aún fueran jóvenes y que aún no hubieran experimentado mucho de la vida. En secreto, en el fondo de su mente, no podía evitar la sensación de que Ryan estaba aterrizado por eso: experimentar la vida y casarse con ella era solo otra forma de escapar de ella.

Abatido, unas semanas después Ryan comenzó a quejarse de que Jane pasaba demasiado tiempo con sus amigos y en el trabajo. De hecho, Jane se había quedado en el trabajo hasta bien entrada la noche, incluso en los días en que no tenía que hacerlo. Ryan comenzó a presionar a Jane para que se mudaran juntos, pero de nuevo ella se resistió, esta vez con fervor. Ryan explotó, había estado renunciando a todo por ella durante los últimos años y ella no había sido más que una ingrata. Ella respondió que Ryan la había estado asfixiando con sus demandas de atención y afecto. Jane lo dejó en el acto.

Es muy probable que la historia anterior le suene familiar. Usted o uno de sus amigos o familiares probablemente hayan pasado por el mismo proceso que Ryan: conocer a una chica en una situación de baja inversión emocional y poca necesidad, entablar relación con dicha chica, gradualmente invirtió más y más mientras dejaba que el resto de su vida personal la vida se escapa, hasta que la chica te deja y sale con otro chico que está menos comprometido que ella otra vez.

Aquí hay otra historia que puede sonarle familiar.

Daniel tiene 24 años y está tratando de superar una sequía de tres años. Es la primera vez que persigue mujeres desde que su única novia lo dejó hace tres años.

Daniel sale a un bar una noche y se acerca a Stacy. Daniel se acerca a ella con lo que parece una pregunta inofensiva sobre los tipos borrachos que se pelean. Ella responde y él lo sigue con una serie de líneas extravagantes para hacerla reír pronto.

Estas son líneas y preguntas que Daniel aprendió al leer un libro sobre mujeres. Daniel ha estado practicando las tácticas durante un tiempo y recientemente se ha vuelto competente en su uso. Después de enfrentar innumerables rechazos, finalmente puede obtener los números de teléfono de las chicas e incluso algunas citas.

Continúa hablando con Stacy durante toda la noche sobre temas preestablecidos con los que se siente cómodo. Es capaz de puntuar cada pausa con bromas probadas que ha usado docenas de veces.

Cada vez, Stacy se ríe en el momento justo. Él la toca en el brazo como había leído y ella le devuelve el toque. Ella está interesada.

Una semana más tarde, después de unos divertidos mensajes de texto, Stacy se encuentra con Daniel para una cita. Una vez más, Daniel ejecuta todo lo que ha aprendido: apegarse a los temas sobre sus pasiones, trasladarla de un lugar a otro, nunca se sienta frente a ella sino a su lado, usa una excusa planificada para llevarla de regreso a su lugar, etc.

Hay contratiempos en el camino, pero todo funciona más o menos. Stacy parece genuinamente atraída y cuando Daniel finalmente se atreve a besarla, ella le devuelve el beso con entusiasmo.

Daniel está extasiado. Siente que meses de arduo trabajo finalmente han dado sus frutos.

La segunda cita transcurre de manera similar. Daniel se las arregla para llevar a Stacy de regreso a su apartamento donde, a tientas a través de su excitación, tiene sexo con ella.

Daniel está en la nube nueve, delirando de alegría y borracho de validación. Salta en línea para hablar con su mejor amigo y decirle todas las líneas inteligentes que dijo y cuánto le gusta a ella.

Daniel no se da cuenta de que no fueron sus líneas y trucos los que Stacy se enamoró, sino la forma entrañable en que se reía de sí mismo cada vez que se sentía cohibido. Ella pensó que era lindo y le recordó a su primer novio. Ella también estaba en un tramo solitario de su vida y quería sentirse necesitada por alguien y el hecho de que Daniel estuviera trabajando tan duro para su aprobación la halagó y la hizo sentir un poco menos sola.

Al menos por un rato.

Daniel y Stacy se ven unas cuantas veces más durante las siguientes semanas, pero algo cambia. Como ya ha tenido relaciones sexuales con ella, Daniel deja de ejecutar sus líneas y tácticas que aprendió. Poco a poco vuelve a su yo normal, a su yo necesitado: desesperado por atención y aprobación.

Comienza sutilmente cuando él está de acuerdo con todo lo que ella dice, seguido de una repentina incapacidad para encontrar nuevos e interesantes temas de conversación. Resulta que pasa la mayor parte de su tiempo viendo televisión y jugando videojuegos, y no hay mucho de qué hablar en ese frente. Lo que solían ser bromas vibrantes y divertidas ahora se ha convertido en Stacy apareciendo, diciendo lo que quiera y Daniel más o menos de acuerdo con ella hasta que llegue el momento de tener sexo, que ahora es sexo malo y poco interesante.

Pero Stacy también está cambiando. Está empezando a darse cuenta de que usaba el sexo como una forma de sentirse menos sola y que tal vez estaba demasiado interesada en un chico con el que en realidad no tenía nada en común. Pero en lugar de reconocer que cometió un error, sigue viendo a Daniel por culpa y por miedo a sentirse como una puta.

Un día, Daniel le envía un mensaje de texto a Stacy sobre reunirse con él ese fin de semana. Estaba ocupada estudiando para un examen esa noche y no respondió. Stacy *estaba* realmente ocupada, se dice a sí misma. Lo que no admite para sí misma es que podría haber hecho tiempo si hubiera querido.

Daniel comienza a sentirse inseguro acerca de por qué Stacy no responde. Se conecta y le pide consejo a su amigo. Su amigo dice que necesita enviarle un mensaje de texto con algo realmente loco para que le preste atención y le vuelva a gustar.

Al día siguiente, después de su prueba, Stacy ve su teléfono y nota cuatro nuevos mensajes de texto de Daniel. El primero es casual, pero cada uno se vuelve cada vez más extraño y sin sentido. Stacy está apagada, es esa necesidad que asoma su fea cabeza de nuevo. Pero nuevamente, sintiéndose culpable e insegura de cómo terminar las cosas debido a su propia necesidad, decide fingir que los mensajes de texto no sucedieron y acepta encontrarse con Daniel ese fin de semana, aunque en este punto, se siente más como una obligación y no es algo que le entusiasme hacer.

Pero Daniel no se deja engañar tan fácilmente. No está dispuesto a recompensar el "mal comportamiento" de Stacy saliendo inmediatamente con ella. Se le enseñó en sus libros de recogida a nunca dejar que la chica estableciera los términos de la relación. Así que espera unas horas y luego le envía un mensaje de texto a Stacy diciéndole que es demasiado tarde y que ya ha hecho otros planes con otras personas. Ella encuentra esto extraño. Daniel le había enviado mensajes de texto cuatro veces, pero la verdad es que se siente algo aliviada. Ella puede seguir adelante con su vida.

La semana siguiente, Daniel le envía un mensaje de texto a Stacy y le insinúa fríamente que está listo para verla ahora, si ella está dispuesta a trabajar para ello. La condescendencia y el tono irrespetuoso enojan a Stacy y ella no responde.

Dos días después, Daniel, borracho y confundido acerca de por qué Stacy ya no quiere verlo, envía un mensaje cursi diciendo que realmente le gusta y que realmente quiere volver a verla y que no sabe por qué ya no le agrada. .

Completamente confundida y apagada, Stacy responde que es un buen chico pero que solo quiere ser amigos, aunque no tiene la intención de volver a verlo nunca.

Puedo decirles que he visto estas dos historias desarrollarse una y otra vez, en cientos de formas diferentes entre cientos de personas diferentes.

Chico conoce a chica. El chico muestra menos inversión en la chica que en él mismo, el sexo y / o la relación ocurre, el chico se interesa más en la chica que en él mismo, el sexo se detiene y / o la relación se desmorona.

La primera historia es un ejemplo de por qué es importante seguir invirtiendo en uno mismo incluso cuando ocurren cambios en la vida y la relación continúa. Es la única solución a largo plazo para mantener estables y felices las relaciones a largo plazo.

La relación de Ryan con Jane fracasó porque después de graduarse de la universidad, perdió y nunca recuperó los grandes aspectos de su identidad que lo hacían tan atractivo para Jane en primer lugar: su red social, su alegría y espontaneidad, las actividades grupales geniales que planeó. . Cuando se vio acorralado en un trabajo que odiaba y perdió su círculo social, comenzó a apoyarse cada vez más en ella para definir su identidad por sí mismo. Invirtió menos en sí mismo y más y más en ella.

Mientras tanto, Jane prosperó después de graduarse y rápidamente se convirtió en un trabajo que le apasionaba y en el que era buena. Hizo nuevos amigos y comenzó a viajar y a tener nuevas experiencias por su cuenta. A medida que Jane se interesó menos en Ryan por su identidad, Ryan se interesó más en Jane, cada vez más necesitado. Finalmente, la dinámica de la inversión cambió y la relación

Volcado.

La experiencia de Daniel fue diferente. La historia de Daniel es un ejemplo por excelencia de por qué retomar líneas, rutinas, tácticas de valor y cosas por el estilo son solo soluciones a corto plazo. Daniel estaba necesitado y muy interesado en el afecto de Stacy desde el principio. Todo lo que hizo Daniel fue usar técnicas y líneas para engañar a Stacy haciéndole creer que estaba mucho más seguro y menos comprometido de lo que realmente estaba.

Y funcionó, por un tiempo. Pero la ironía aquí es que lo que más la atrajo no fueron las líneas de Daniel, sino la autenticidad de él torpemente a través de ellas para impresionarla. Stacy lo encontró entrañable y genuino y ella misma estaba en un lugar inseguro en ese momento. Estaba en un lugar de su vida en el que quería sentirse necesitada y poderosa. También encontró lindas las idiosincrasias de su personalidad, ya que le recordaban a su primer novio. Entonces ella durmió con él.

Pero a medida que las líneas y técnicas de Daniel se agotaron, el verdadero nivel de inversión se hizo cada vez más claro. El comportamiento de Daniel se volvió errático y disgustó a Stacy, lo que hizo que lo interrumpiera en algunos intercambios de mensajes de texto desagradables.

Pero muchos hombres que siguen este tipo de consejos sobre citas ni siquiera llegan tan lejos. Pueden evocar la impresión de estatus durante solo una hora o incluso unos minutos antes de desfallecer. Tales son las tensiones del desempeño.

Aprender técnicas y recoger líneas sin hacer un trabajo genuino a nivel de identidad para disminuir permanentemente su necesidad termina siendo solo una solución de curita. Proporciona un alivio breve y temporal de un problema que de otro modo sería permanente. Causa más estrés. Y, en última instancia, nos hace sentir peor con nosotros mismos.

Superar la necesidad no se trata de aprender qué decir o hacer cosas nuevas. Superar su necesidad viene a través de un cambio en su forma de pensar, su autopercepción y su autorrespeto. Es tan simple como cambiar de opinión sobre las mujeres.

Tómate un momento para considerar ...

... Que antes de conocer a una mujer, en lugar de preocuparte de si le agradarás o no, podrías preguntarte si te agrada.

... Que en lugar de sentir la necesidad de impresionarla, podrías preguntarte si ella te impresiona.

... Que en lugar de sentarte en silencio preguntándote qué decir a continuación para agradarle a ella, podrías sentarte en silencio preguntándote qué dirá para que te guste.

... Que en lugar de esperar a que ella llame, podrías encontrar algo más que hacer mientras ella espera tu llamada.

... Que en lugar de preocuparte si eres lo suficientemente alto o lo suficientemente guapo o lo suficientemente delgado, podrías decidir si son demasiado superficiales para reconocer tus grandes cualidades.

... Que en lugar de tratar de encontrar la cita perfecta, podrías decidir que una mujer a la que realmente le gustas no necesita una cita perfecta.

... Que en lugar de buscar una conversación que a ella le guste, podrías hablar sobre algo que disfrutes y ver si se interesa.

... Que en lugar de buscar su aprobación, podrías decidir si dar la tuya o no.

... Que en lugar de molestarse por el hecho de que ella no quiere estar contigo, podrías decidir que eso significa que probablemente no querrías estar con ella.

Todo esto puede sonar un poco egoísta. Pero, de hecho, se llama tener límites fuertes y alta autoestima. Se llama ser un hombre atractivo y no necesitado.

Solo dedicar tiempo a las personas que se dedican a ti. Solo estar interesado en salir con personas que estén interesadas en salir contigo. Preocuparse por lo que te hará feliz en lugar de lo que hará feliz a otra persona. Buscando una persona que satisfaga tus necesidades en lugar de intentar satisfacer siempre las suyas. Cambiarte para convertirte en quien *usted* quieres ser, no lo que crees que las mujeres quieren que seas.

Porque, irónicamente, eso es lo que las mujeres quieren que seas: un hombre que quiera ser quien *él* quiere ser.

Las mujeres se sienten atraídas por un hombre al que pueden respetar, por un hombre en el que pueden confiar. Si constantemente busca aprobación para lo que debe decir y cómo sentirse, ¿cómo podría alguien respetarlo o confiar en usted?

Tú son lo que atrae (o repele) a los demás, no las palabras, no las estrategias. Si no está satisfecho con los resultados *usted* obtener, entonces es hora de mejorar *usted*.

No me importa lo caliente que esté. ¿Es lo suficientemente buena para ti? ¿Tiene integridad? Estándares ¿Es inteligente, agradable y cariñosa? ¿Estás listo para irte en un centavo si ella te ofende o rompe tu confianza?

Si no es así, probablemente por eso no estás con ella en primer lugar.

El único consejo real para las citas es la superación personal. Trabaja en ti mismo. Conquista tus ansiedades. Resuelve tu vergüenza. Cuídese y cuide a los que son importantes para usted.

Amate a ti mismo. De lo contrario, nadie más lo hará.

Narcisismo y sobrecompensación

Cuando un hombre ha pasado toda su vida necesitado y muy comprometido, no es fácil hacer el trabajo legítimo para transformarse en un hombre atractivo y seguro de sí mismo.

Para convertirse en no necesitado, un hombre debe desarrollar respeto por sí mismo, un sentido saludable de los límites, competencia social y hábitos de vida saludables. A menudo es un proceso doloroso a largo plazo que implica bastante introspección, cuestionamiento, duda, ira, frustración, cambios en el estilo de vida, etc.

Pero hay un atajo. Y ese atajo es objetivar a las mujeres, tratarlas como objetos o trofeos para ser acumulados o exhibidos para otros.

Como dije antes, algunos hombres intentan fingir que no están necesitados a través del desempeño. Ya hemos visto cómo esto finalmente falla a largo plazo.

Pero otros hombres compensan en exceso. Es muy difícil para ellos dejar de lado lo que otros piensan de ellos y defenderse. Así que van en la dirección opuesta y deciden preocuparse solo por ellos mismos. Se vuelven narcisistas y egoístas, ven sus relaciones como vehículos para obtener beneficios específicos y no se preocupan por las necesidades de la persona con la que están.

Los hombres necesitados solo saben cómo preocuparse por lo que los demás quieren, incluso si les perjudica a ellos mismos. Los hombres no necesitados buscan esa intersección donde puedan satisfacer tanto sus propias necesidades como las de su pareja. Los hombres narcisistas compensan en exceso y deciden buscar solo satisfacer sus propias necesidades.

Los hombres narcisistas suelen hacer esto evocando todo tipo de creencias falsas sobre la inferioridad o la diferencia de las mujeres: cómo las mujeres son incapaces de la racionalidad, cómo son "hipergamas", cómo manipulan a los hombres, cómo las mujeres están destinadas a ser dominadas y controladas. .

Todo es una mierda, pero estos hombres lo usan como una justificación de su compensación excesiva para tranquilizarlos en su propio ensimismamiento.

Los hombres que se vuelven narcisistas actúan como si fueran más importantes que los demás. Son agresivos, insensibles y exigentes. Son egoístas y no manejan bien el rechazo o la pérdida. Algunos de estos hombres incluso terminan volviéndose abusivos.

Pero la fachada del narcisista es débil y transparente. La verdad es que el narcisismo del hombre se maneja como una especie de escudo para proteger la necesidad sensible que hay debajo. Mira, los hombres narcisistas todavía están desesperados por la aprobación de los demás. Simplemente han tomado una ruta contraria a la intuición para conseguirlo: su propio engrandecimiento personal. Mientras que un hombre necesitado jugará a ser manso y sin importancia para obtener la aprobación de los demás, el narcisista proclama su propia grandeza para obtener la aprobación de los demás.

Cuando una mujer se convierte simplemente en otra conquista, un número, algo para tratar como un trofeo o un juguete, puede ser extremadamente fácil afirmarse ante ella, priorizar sus propios valores y creencias sobre los de ellos, correr el riesgo de ser rechazado en torno a ella y hacerla realidad. dominan cualquier perspectiva que puedan tener, todos atractivos rasgos de confianza, simplemente expresados de maneras horribles.

El narcisismo también se les enseña a los hombres como una forma de consejo sobre citas. Gran parte de los consejos sobre citas recomiendan a los hombres que sean egoístas, que sean "alfa", que sean dominantes y agresivos, que ignoren las objeciones o rechazos de las mujeres, que persigan lo que quieran sin importar qué y lo tomen con pura persistencia y agresión. Justificará este consejo con todo tipo de explicaciones de que las mujeres en realidad no saben lo que quieren, que simplemente te están "probando", que realmente lo quieren pero no pueden decirlo, etc.

El narcisismo también es promovido a menudo entre los hombres por otros hombres que crecen, especialmente en culturas muy "machistas" (América Latina, Oriente Medio, Asia Oriental, etc.). Los hombres a menudo son criados por otros hombres narcisistas que solo encontraron su camino a través de las relaciones a través del autoengrandecimiento y el egoísmo, por lo que buscan transmitir estos rasgos a sus hijos.

El narcisismo en una relación se basa en la idea de ser siempre dominante o tener el control. Es una mezcla nebulosa de egoísmo, asertividad y dominación que se logra no invirtiendo más en uno mismo, sino minimizando la importancia de los demás.

Entonces, esta estrategia es, en última instancia, un autosabotaje. Los hombres narcisistas ven la seducción y las relaciones como otra competencia que dominar y ganar, no como una colaboración para disfrutar. Si el objetivo es cultivar relaciones altamente enriquecedoras que se sumen a la vida de uno, entonces minimizar la importancia de quienes te rodean para atraerlos hacia ti hace que las relaciones resultantes sean insatisfactorias y superficiales.

Los hombres narcisistas terminan con mujeres narcisistas y / o muy necesitadas. Las mujeres narcisistas usarán al hombre narcisista para engrandecerse, para enaltecerse y cumplir sus propias metas egoístas. Las mujeres necesitadas tolerarán el maltrato de un hombre narcisista porque la mujer necesitada está constantemente en busca de un sentimiento de grandeza.

Y lo triste es que funciona, no en todas las mujeres, ni siquiera en la mayoría de las mujeres, pero funcionará en mujeres que no tienen confianza, que esperan ser tratadas como una mierda y que tratan a los hombres como una mierda a cambio. Las mujeres con alguna autoestima dejarán de lado a un hombre narcisista en un abrir y cerrar de ojos. Ella ve a través de su barniz de macho. Pero las mujeres con baja autoestima, particularmente las mujeres con un montón de problemas emocionales o un historial de abuso, con mucho gusto se arrojarán sobre el hombre narcisista y lo derribarán con ellas.

Así que sí, ser narcisista y compensar en exceso funciona. Pero conduce a interacciones desagradables, superficiales y superficiales, dolores de cabeza constantes al tratar con mujeres que en realidad ni siquiera te agradan y a las que probablemente ni siquiera les gustas, mujeres que se arrepienten de haber tenido sexo contigo y chicas emocionalmente inestables que se molestan usted constantemente. Es como nadar en el extremo poco profundo de la piscina: sí, estás nadando, pero no es tan gratificante como el extremo profundo, y hay orina por todas partes.

El narcisismo se presenta en muchas variedades, pero generalmente se reduce a esto: enfocarse en sus propios deseos y deseos hasta el punto de imponerlos a los demás. Exagera tu dominio y presume de tu fuerza. No aceptes ninguna mala acción. No admitas faltas. Culpa a los demás de tus problemas. Haz todo lo posible para que los demás se sientan más pequeños para que tú parezcas más grande.

El problema del narcisismo es que se define a sí mismo obteniendo lo que quiere de los demás. Un hombre narcisista solo se siente no necesitado si está dominando a alguien más y si alguien más le está dando lo que quiere. Y de esa manera sutil, por lo tanto, está más involucrado en los demás que en sí mismo. Por lo tanto, todavía es necesitado y poco atractivo.

Para dar un ejemplo, si un hombre no necesitado se encuentra con una mujer que lo rechaza o no está interesada en él, asumirá que se trata de una incompatibilidad o que simplemente no es la situación correcta. De cualquier manera, lo verá como lo correcto que sucedió. Su vida continuará.

Pero cuando un hombre narcisista es rechazado, se enoja y se siente herido. Culpa a la mujer por no ver su grandeza. Él la llama estúpida, egoísta o superficial porque no está dispuesta a darle lo que él, un tipo cualquiera que le habla, quiere.

Es solo otra forma de actuación: actúa como si tuviera el control, pero su desesperación por estar en

el control se debe a la inseguridad. Un hombre no necesitado no intenta controlar lo que las mujeres sienten por él. Más bien trata de controlar lo que siente por ciertas mujeres. Entiende que el mundo no se trata de él y que todo lo que puede controlar es a sí mismo y a sus propias acciones. No le molesta cuando las cosas no salen como él quiere o cuando la gente no lo reconoce como increíble porque él mismo ya se siente increíble. No necesita su aprobación y su desaprobación no lo aleja de su misión.

Los hombres narcisistas suelen ser jugadores en serie, tipos que buscan obsesivamente el sexo casual y no solo consideran mal a las mujeres con las que duermen, sino que también las tratan mal.

Hagamos otro ejemplo:

Roy fue un buen tipo durante toda la universidad. Era un chico de ciencia friki pero adorado por todas las chicas con las que pasaba el rato. Roy también los adoraba, pero de una manera sexual. Desafortunadamente, cada vez que Roy se atrevía a decir algo, siempre le decían que solo querían ser su amigo. Mientras tanto, Roy se sentaba allí escuchando a sus amigas quejarse de sus horribles e insensibles novios. Todo lo que Roy pudo pensar fue: "Pero me preocupo por ti, soy sensible y estoy justo frente a ti. ¿Por qué no puedes ver eso?"

No hace falta decir que las amigas de Roy nunca aparecieron. A pesar de todas las esperas, las esperanzas y los apaciguadores, siempre pasaban al siguiente chico, generalmente un chico que acababan de conocer.

Finalmente, cuando Roy tenía 25 años, consiguió su primera novia: una estudiante de posgrado depresiva y con un poco de sobrepeso que trabajaba en su laboratorio. A pesar de sus obvias deficiencias, estaba enamorado de ella. Pero la inestabilidad emocional de su novia eventualmente sacó lo mejor de ambos. Después de un año turbulento juntos, se separaron.

La ira de Roy se desbordó. Estaba harto de que lo pisotearan y lo patearan. Estaba harto de ser ignorado y herido. Toda su vida, las mujeres nunca le habían prestado atención sexualmente, y la que finalmente lo hizo no estaba satisfecha. Roy decidió que ya había tenido suficiente, que era hora de ponerse a sí mismo primero. Había llegado el momento de poner sus propias necesidades en primer lugar. Vio cómo otros hombres habían sido unos idiotas con sus amigas y se acostó con ellas, así que decidió que él haría lo mismo.

Roy descubrió rápidamente que se sentía cómodo soltando insultos y burlas hacia las mujeres con las que hablaba. Se sintió como una reivindicación de toda una vida de negligencia emocional. Algunas mujeres se sintieron ofendidas, pero extrañamente esto hizo que Roy se sintiera aún más poderoso y lo motivó a salir y conocer a más mujeres.

Pronto, para sorpresa de Roy, algunas de estas chicas se sintieron atraídas por él. Se los llevó a casa y se acostó con ellos. Al principio, las chicas estaban borrachas y eran feas, pero lenta y seguramente, a medida que Roy se sentía más cómodo con su nueva personalidad de jugador, las chicas se volvieron más atractivas.

Algunas de las chicas con las que se acostó Roy estaban realmente intrigadas por Roy y querían conocerlo mejor. Roy jugaba con estas mujeres, jugaba a las etiquetas telefónicas con ellas, las usaba para el sexo un par de veces más y luego inventaba algún tipo de conflicto o la culpaba por algo que ella no hizo como excusa para no volver a verla. Estas mujeres rápidamente se dieron cuenta de que Roy no era estable ni una persona agradable con quien pasar el tiempo, así que siguieron adelante.

Otras chicas con las que Roy se acostó no estaban tan intrigadas con él como emocionalmente desesperadas por algún tipo de validación masculina.

Algunas de estas mujeres simplemente querían ser validadas teniendo sexo. En cuyo caso, Roy los jodió y nunca más supo de ellos.

Pero para muchos otros, su necesidad era más profunda que eso. Estas mujeres ansiaban desesperadamente tanto la validación emocional como la sexual. Se lanzaban a llorar, llamaban a Roy docenas de veces en el transcurso de una noche o se presentaban en su apartamento sin previo aviso. El sexo era a menudo increíble, pero era casi imposible que la propia ira y las inseguridades de Roy no fueran absorbidas por el drama de estas otras mujeres. Los episodios dramáticos se prolongaban durante semanas o, a veces, meses en un ciclo de ruptura enojada, de regreso a una reunión amorosa, de regreso a una ruptura enojada, una y otra vez, cada vez más intensa. Muchas de estas mujeres habían sufrido abusos sexuales en el pasado. Con el tiempo, Roy se cansaría de sus juegos y rompería las cosas de forma permanente, jurando no dejar que nunca más sucumbiera a ellos.

Siempre les digo a los hombres, si cada chica con la que sales es inestable y loca, eso es un reflejo de *tu* nivel de madurez emocional. Es un reflejo de *tu* confianza o falta de confianza. Es un reflejo de *tu* necesidad. Las personas no necesitadas no salen con personas necesitadas y viceversa. No pueden porque no hay atracción para empezar.

Si todas las mujeres que atraes son necesitadas y emocionalmente indefensas, ¿qué dice eso de ti?

Roy pasó de estar necesitado a compensar en exceso con el narcisismo. Pasó de adorar a las mujeres sin respeto por sí mismo a adorarse a sí mismo sin respeto por las mujeres. La clave para la no necesidad es tener ambos: respeto por uno mismo y para mujeres.

La única forma permanente de atraer y salir con más mujeres y mujeres más atractivas es volverte más atractivo tú mismo. Y la forma en que un hombre se vuelve más atractivo es invirtiendo en sí mismo, en hacerse menos necesitado.

El cambio permanente en la inversión y la necesidad de uno en las relaciones con las mujeres es difícil y es un proceso que abarca todas las facetas de la vida. Pero es un viaje que vale la pena. Como hombre, puede ser *lo mas* viaje que vale la pena.

Y la clave es probablemente algo que no esperarías. De hecho, es algo a lo que la mayoría de los hombres levantan la nariz cuando lo escuchan. La clave es la vulnerabilidad.

Capítulo 2:

Poder en la vulnerabilidad

Quando la mayoría de los hombres escuchan la palabra "vulnerabilidad", su reacción inmediata es asociarla con debilidad. En general, los hombres son educados para reprimir sus emociones, no mostrar debilidad e ignorar cualquier indicio de introspección. Además de eso, la mayoría de los consejos populares sobre citas alientan a los hombres a ser distantes, distantes, críticos y, a veces, mordaces con las mujeres.

Los hombres tienen muchas suposiciones negativas sobre la idea de ser más vulnerables y abrirse a sus emociones. Lo más probable es que te ponga un poco escéptico o mareado al verme escribir sobre esto.

No te preocupes, no voy a permitir que te tomes de la mano alrededor de una fogata con un grupo de apoyo debilucho y llores por tu cristal espiritual o compartas historias sobre tu animal de poder.

Quiero que piense en la vulnerabilidad de una manera más amplia. No solo vulnerabilidad emocional (aunque llegaremos a eso), sino vulnerabilidad física, vulnerabilidad social.

Por ejemplo, hacerse vulnerable no solo significa estar dispuesto a compartir sus miedos o inseguridades. Puede significar ponerte en una posición en la que puedas ser rechazado, decir un chiste que puede no ser divertido, afirmar una opinión que pueda ofender a los demás, presentarte a un grupo de personas que no conoces, decirle a una mujer que te agrada. ella y quiero salir con ella. Todas estas cosas requieren que pongas el cuello en la línea emocionalmente de alguna manera. Te estás volviendo vulnerable cuando los haces.

De esta manera, la vulnerabilidad representa una forma de poder, una forma de poder profunda y sutil. Incluso es valiente. Un hombre que es capaz de volverse vulnerable le está diciendo al mundo: "Al diablo con las repercusiones; esto es lo que soy, y me niego a ser cualquier otra persona ". Dice que no es necesitado y que tiene un alto estatus.

La mayoría de la gente piensa en un hombre vulnerable como un hombre que se acurruca en un rincón y ruega a los demás que lo acepten o no lo lastimen. Esto no es vulnerabilidad; esto es rendición. Es debilidad.

Piénselo de esta manera, hay dos hombres. Uno está erguido, mira al frente. Mira a la gente a los ojos cuando les habla. Dice lo que piensa y se siente cómodo si algunas personas no están de acuerdo con él. Cuando comete un error, se encoge de hombros y se disculpa si es necesario. Cuando apesta en algo, lo admite. No tiene miedo de expresar sus emociones, incluso si eso significa que a veces es rechazado por ellas. No tiene ningún problema en pasar a personas que no lo rechazan, sino que le agradan por lo que es.

El segundo hombre se encorva, sus ojos se mueven rápidamente y es incapaz de mirar a alguien a los ojos sin sentirse incómodo. Adopta una personalidad genial que siempre es distante. Él realiza. Evita decir cosas que puedan molestar a los demás y, a veces, incluso miente para evitar conflictos. Siempre está tratando de impresionar a la gente. Cuando comete un error, intenta culpar a los demás o fingir que no sucedió. Oculta sus emociones, sonreirá y les dirá a todos que está bien incluso cuando

él no es. Está muerto de miedo al rechazo. Y cuando es rechazado, lo envía tambaleándose, enojado y desesperado por encontrar una manera de recuperar el afecto de la persona que no le agrada.

¿Cuál de estos dos hombres es más poderoso? ¿Cuál es más vulnerable? ¿Cuál se siente más cómodo consigo mismo? ¿Cuál crees que atraería más a las mujeres?

Desde una perspectiva evolutiva, la vulnerabilidad tiene perfecto sentido como un indicador para las mujeres del estado y la aptitud masculinos. Digamos que hay una tribu de 20 hombres, todos cazadores-recolectores, todos hombres con posesiones más o menos iguales (o falta de ellas).

Algunos de los hombres de la tribu reaccionan constantemente a lo que los otros hombres les dicen. No admiten faltas. Cambian su comportamiento y lo que dicen para ganarse la aprobación de los demás hombres. Cuando algo no sale como ellos quieren, buscan culpar a alguien más. ¿Qué diría esto sobre su estatus en su tribu? Si están basando todo su comportamiento en la aprobación de los otros hombres y están constantemente encubriendo sus debilidades, significa que son de bajo estatus, no dignos de confianza, desconfiados y probablemente no van a ser un padre confiable.

Ahora imagine a otros hombres de la misma tribu que no se inmutan por la necesidad o las rabietas de los otros hombres que los rodean. Se enfocan exclusivamente en la tarea que tienen entre manos y no cambian su comportamiento en función de lo que otros piensan de ellos. Cuando se les desafía, se defienden a sí mismos, pero cuando se equivocan, también admiten su culpa, ya que no ven ninguna razón para ocultar su debilidad. Tienen sentido del honor. No reaccionan a ninguno de los otros hombres que los rodean; más bien, los otros hombres reaccionan a ellos.

Este comportamiento implica un alto estatus, un hombre que es confiable, que se siente cómodo con sus fortalezas y debilidades, un hombre en el que se puede contar y que es probable que ascienda en las filas y mantenga a su descendencia.

Es probable que tenga éxito y sea un padre confiable.

Es probable que las mujeres hayan sido seleccionadas naturalmente para elegir a hombres de alto estatus en función de su *no necesidad* primero, y luego su apariencia y logros en segundo lugar, ya que la apariencia y los logros tienden a ser reflejos de un comportamiento no necesitado, no al revés. Este comportamiento de no necesidad indica a un hombre que se siente cómodo con la vulnerabilidad, que no tiene miedo de expresar quién es, con sus verrugas y todo, al mundo. Esto se manifiesta en múltiples escenarios: en las decisiones de vida que toma (Parte III), el alcance de su coraje (Parte IV) y la forma en que se comunica con los demás (Parte V).

Lo más probable es que, si estás leyendo esto y eres malo con las mujeres, entonces eres malo con las mujeres porque no expresas muy bien tus verdaderos sentimientos e intenciones. Tal vez tengas miedo de presentarte a mujeres que te parezcan atractivas o de invitarlas a salir. Tal vez caigas constantemente en temas de conversación aburridos porque son "seguros" y superficiales y no tienes que arriesgarte a ofender o incitar a nadie con ellos. Quizás no te afirmes lo suficiente a ti mismo y a tus deseos. Tal vez te escondes de tu propia sexualidad y te asustes o te pongas nervioso cuando las personas exponen la suya. Quizás estás atrapado en un trabajo o estilo de vida que realmente no disfrutas porque otras personas siempre te dijeron que era una buena idea y que no querías molestar o decepcionar a las personas que te rodean. Vestirse muy bien te hace sentir incómodo,

por la posibilidad de rechazo.

Todos estos son síntomas de un problema de raíz: la incapacidad de ser vulnerable.

Muchos hombres, como usted y como yo, fueron educados de tal manera que no expresamos nuestras emociones libremente. Por alguna razón, tal vez nuestra situación en el hogar, tal vez un trauma infantil, tal vez nuestros padres tampoco expresaron sus emociones, hemos crecido con hábitos profundamente arraigados diseñados para mantenernos sofocados y reprimidos. No seas polémico. No seas único. No hagas nada "loco", "estúpido" o "egoísta".

Yo era de la misma manera. Durante toda mi joven vida, estaba aterrorizado de que no le agradara a nadie. La mera idea de que alguien me odie, chica o chico, literalmente me mantendría despierto por la noche. Como resultado, cada aspecto de mi vida giraba en torno a complacer a la gente, ocultar mis faltas, cubrir mis huellas y culpar a los demás. Y no hace falta decir que apenas tuve éxito con las mujeres. Y cuando finalmente conseguí una novia, ella dejó mi trasero por un hombre que realmente podía expresarse.

Todo esto puede sonar cursi y de nueva era. Créame, no lo es. Conectarse con las mujeres de esta manera, al ser vulnerable, a diferencia del desempeño o el narcisismo, dará como resultado algunas de las mejores interacciones y relaciones de su vida.

La vulnerabilidad es el camino de la verdadera conexión humana y de convertirse en una persona verdaderamente atractiva. Como dijo una vez el psicólogo Robert Glover, "los humanos se sienten atraídos por las asperezas de los demás".

Muestre sus asperezas. Deja de intentar ser perfecto. Exponte y compártelo sin inhibiciones. Acepta los rechazos y los bultos y sigue adelante porque eres un hombre más grande y más fuerte. Y cuando encuentres a una mujer que te ama (y lo harás), deléitate con su afecto.

Pero abrirse a la vulnerabilidad, entrenarse para sentirse cómodo con sus emociones, con sus defectos y expresándose sin inhibiciones, no sucede de la noche a la mañana. Este libro completo puede verse como una guía práctica para la vulnerabilidad. Pero es un proceso y, a veces, agotador.

El período de dolor

Al emprender cualquier cambio emocional o de comportamiento, habrá un "período de dolor" inicial. El período de dolor generalmente ocurre al comienzo del cambio y formando un nuevo hábito. Es el período de mayor resistencia e incomodidad y el período en el que la mayoría de la gente se da por vencida.

Ya sea culturismo, aprender un nuevo idioma o comenzar un nuevo trabajo, habrá un período incómodo y difícil en el que tendrás dificultades, fallarás a veces y, sobre todo, te sentirás vulnerable.

La mayoría de la gente odia absolutamente este sentimiento y lo evita tanto como sea posible. Ser vulnerable duele. Es vergonzoso. Es difícil. Y como resultado, estas personas no aprenden cosas nuevas ni mejoran las antiguas. La primera vez que te acercas a una mujer en una fiesta u ofreces tu número, es probable que te vuelvas loco. Y si no reacciona bien, será bastante doloroso. Y

eso está bien. La primera vez que levantas el teléfono para llamar a una chica que te gusta. La primera vez que vas por el beso. Estos son momentos angustiosos por los que no es muy agradable pasar.

Es especialmente difícil si ya ha tenido éxito en el pasado a través del rendimiento o el narcisismo. Practicar la vulnerabilidad a menudo significa que tendrá que "empeorar antes de mejorar".

Y lo más probable es que cuanto más reprimidas tus emociones a lo largo de tu vida, más dolorosas serán estas acciones. Como dice el investigador de vulnerabilidades Brene Brown, "Cuanto menos hablas de tu vergüenza, más tienes".

Este libro presenta innumerables formas de volverse más vulnerable: cómo expresarse mejor a través de la vestimenta, la conversación, el humor, la sexualidad.

Y puedo decirte ahora mismo que te sentirás incómodo. Vas a pensar en racionalizaciones sobre cómo en realidad no tienes que hacer *que*, ¿Vos si? Cómo no sé de qué estoy hablando. Cómo estás demasiado ocupado o lo entenderás más tarde. Planeará con anticipación, pospondrá las cosas y luego volverá a planificar y luego pospondrá las cosas nuevamente, y luego decidirá que necesita leer este libro un par de veces más, todo porque está muerto de miedo de simplemente ser vulnerable.

Quizás ya hayas pasado por esto. Tal vez ya haya pasado meses o años evitando tomar medidas porque tiene miedo de las consecuencias. Tal vez hayas pospuesto ese cambio de carrera, esa actualización de vestuario, uniéndote a ese sitio de citas. Tal vez hayas perdido oportunidades con mujeres a las que les agradaste porque tenías demasiado miedo para hacer un movimiento. Quizás se convenció a sí mismo de que primero necesitaba "saber cómo". Tal vez se convenció de que necesitaba ver a otra persona hacerlo primero.

Todas estas son formas de evitación. Y todos provienen de una necesidad profundamente arraigada, y esa necesidad solo se puede curar haciéndote más vulnerable. Y al principio, esa vulnerabilidad va a doler.

No puedes omitirlo. La única forma de salir de ella es a través de ella.

Les daré dos ejemplos de mi propio período de dolor cuando estaba aprendiendo a abrirme y volverme vulnerable. Dos chicas, llamémoslas Melina y Kate. Melina pudo haber sido la primera chica con la que salí después de mi desastrosa ruptura en 2005. Ella y yo teníamos una gran química natural y nos sentábamos y hablábamos durante horas. Pero poco me di cuenta de lo enojado que estaba y de la cantidad de equipaje que cargaba con mi ex.

Así que una noche, hablando con Melina, me fui, como por 15 minutos seguidos, sobre mi estúpida puta de ex, y entré en detalles minuciosos sobre todas las cosas jodidas que hizo, una y otra y otra y otra vez. Tan amargado y herido. Tan innecesario.

Terminé. Ni siquiera me había dado cuenta de cuánto tiempo había estado divagando. Luego, después de un incómodo silencio, Melina me miró como si algo le asustara y dijo con calma: "Probablemente no necesitaba saber todo eso".

Ay.

Ella y yo rápidamente nos separamos y dejamos de vernos. Estaba mortificado. Me encontré con ella varias veces después de eso durante meses y siempre sentía náuseas por la vergüenza.

Pero a pesar de lo terrible que fue esta experiencia, fue importante. Fue la primera vez que me abrí sobre mis sentimientos sobre mi relación. Y noté que en el futuro me sentí mucho más cómodo hablando de eso. Y una vez que me sentí cómodo hablando de ello, comencé a notar cosas que había hecho mal en esa relación, formas en las que podía ser un mejor hombre y una mejor pareja. Pero para llegar allí, tenía que estar dispuesto a dar ese primer paso incómodo y vulnerable.

Luego estaba Kate. Kate era un poco mayor que yo y extremadamente sexual. Nuestra "primera cita" fue cuando ella me llamó por teléfono y me dijo rotundamente: "Quiero que vengas a mi apartamento y me folles en la encimera de la cocina".

"Uhh ... Está bien, suena bien". Lo jugué bien. Sin embargo, estaba aterrizado en mi cabeza. ¿Las chicas realmente hacen estas cosas? ¿Qué significa esto? Ella apenas me conoce.

Así que me acerco. Me estoy volviendo loco, todo en mi cabeza, y ni siquiera puedo mantenerlo el tiempo suficiente para meterlo en ella. Una vez más, completamente mortificado. Esto había sucedido con otras chicas antes, pero siempre había estado borracho, así que tenía una excusa. Era el alcohol, no mi propia cabeza retorcida y jodida.

Pero esta vez no hay excusa. Mientras Kate se sentaba desnuda en la encimera de la cocina, expectante y terriblemente decepcionada, me arrinconé. Tuve que reconocer mis propios miedos. No era un playboy tan rudo, ni un hijo de puta suave. No, yo era un tipo nervioso con muchas inseguridades sexuales y bagaje emocional. Así que lo reconocí. Le dije que no tenía experiencia y que acababa de salir de una gran sequía y que estaba muy nerviosa. Pude ver su atracción por mí desaparecer.

Afortunadamente, Kate estaba mucho más tranquila con mis inseguridades que Melina. Dijo que entendía, que me relajase, que me tomara mi tiempo, que se lo hiciera saber o lo que sea. Y luego hice la versión beta súper y tonta que todos los libros me decían que nunca, nunca, nunca hiciera: le pregunté si podíamos conocernos mejor primero.

Una vez más, iba en contra de todo lo que se suponía que debía hacer un "hombre de verdad". Pero era vulnerable y era cierto.

Y lo hicimos. Y luego tuvimos relaciones sexuales más tarde, una vez que me había calmado y estaba cómodo. Ella me apoyó y no se lo reprochó. Y continuamos saliendo durante meses y teniendo sexo salvaje y loco en todo tipo de muebles de la casa. Fue increíble. Solo necesitaba ese tiempo para abrirme y relajarme. Salí con ella de forma intermitente durante casi un año. El sexo estuvo genial. Y ella era una gran amiga.

Obviamente, sus problemas y necesidades serán diferentes. Mi punto en todo esto, sin embargo, es que desde el principio, cuando la necesidad y la vulnerabilidad salen a la luz, es terrible. No es sexy. De hecho, suele ser increíblemente desagradable e incómodo.

Pero eso es parte del proceso. El período de dolor. Poco a poco, te sentirás cómodo con él. Te desapegas de él. Y luego te sientes bien con eso. Las cosas que acabo de escribir arriba

me avergonzó hasta el punto de que quería morir cuando sucedieron. Ahora puedo hablar de ellos sin vergüenza ni arrepentimiento. Y estos son los tipos de historias que a menudo comparto con mujeres nuevas cuando salgo con ellas, contadas de manera similar.

"Estaba avergonzado. Sí, apestaba. Sí, tengo problemas. No, no soy perfecto ". La implicación es todo el tiempo que estoy bien con eso. No busco simpatía ni validación. No necesito nada de ella. Es lo que soy, con asperezas y todo.

Todos tenemos debilidades, vergüenzas y vulnerabilidades. A un hombre necesitado le aterroriza mostrárselo porque le importa más lo que los demás sienten por él que lo que él siente por sí mismo. Un hombre no necesitado se siente cómodo mostrando sus defectos porque se siente más cómodo con lo que siente por sí mismo que con lo que los demás sienten por él.

Compartirte abiertamente con los demás fuerza la transición entre los dos: de necesitado y temeroso de lo que otros piensan, a no necesitado y cómodo en cómo te sientes contigo mismo. La razón es porque compartir estas verdades sobre ti te obliga a poseerlas y aceptarlas, y también demuestra que sentirte avergonzado o avergonzado es solo eso, solo otro sentimiento, otra parte de tu humanidad, no el fin del mundo.

La verdadera pregunta es, ¿tienes que superar este bagaje emocional y la necesidad con las mujeres con las que estás saliendo? No necesariamente. Puede trabajar con ellos compartiéndolos con amigos, familiares o un terapeuta. Pero hay algunos problemas que solo pueden resolver las mujeres con las que estás saliendo: en particular, la intimidad y los problemas sexuales.

Pero poco a poco, te irás cortando a ti mismo. Se humillará, se expondrá y luego aprenderá que está bien. Está bien ser rechazado. Está bien cometer errores. Está bien decir algo estúpido. No te rindas. A las mujeres no les desagradarás por tus rechazos y errores o por decir algo estúpido.

Les agradarás por tu capacidad para aceptar el rechazo, cometer errores y decir algo estúpido. El hombre que siempre tiene la línea perfecta para decirle es un hombre en el que no confiará porque no muestra vulnerabilidad y sus palabras no son auténticas y, por lo tanto, necesitadas.

El hombre que tiene algunas líneas buenas y otras malas y es capaz de admitir lo último y reírse de lo primero, este es un hombre en el que confiará y un hombre al que se abrirá, tanto emocional como físicamente. Siéntete cómodo siendo imperfecto. Son tus asperezas por las que se sentirá atraída.

Esto no es bonito al principio. La peor parte del período de dolor es el hecho de que la mayoría de las personas que han estado reprimiendo sus emociones durante toda su vida tienen mucha ira, frustración y vergüenza reprimidas. Normalmente, cuanto mayor eres, más has reprimido. Y cuando empiezas a expresar esta ira y vergüenza, más feo se pone.

Es posible que se comporte de manera irracional, desarrolle creencias extrañas o se enoje con muchas personas. En muchos casos, esta es la razón por la que animo a los hombres que luchan profundamente con la vulnerabilidad a que consulten a un terapeuta que quizás pueda guiarlos a través de este proceso.

Puede que estés leyendo esto y pienses: "Bueno, todo está bien, pero ya me expreso de verdad.

bien y soy bastante consciente de mis emociones ". ¿En

serio?

Mira, yo no lo compro. En todos los años que llevo haciendo esto, el único hilo común entre todos los hombres con los que he trabajado y que tienen problemas con las mujeres es la falta de conciencia de sus propios motivadores emocionales o la incapacidad de expresar sus emociones libremente con quienes lo rodean. Y la parte triste es que casi todos estos hombres piensan que están bien. Siempre pensamos que somos nosotros los que estamos bien. Son todos los demás los que están jodidos.

Pero diré esto: si constantemente le resulta difícil mantener a una mujer interesada en la conversación; si sufre una gran cantidad de ansiedad alrededor de las mujeres; si constantemente sientes la necesidad de demostrar algo a los demás o a ti mismo, entonces hay algo ahí. Créame, hay algo ahí. Y hay algo que no estás expresando o alguna emoción con la que no estás en contacto. Y eso está bien. Todos pasamos por ella.

En última instancia, lo que quieren las mujeres, lo que todos realmente queremos, es una pareja fuerte, independiente y no necesitada que nos satisfaga, con quien podamos compartirnos y recibirlos a cambio.

Porque compartirte con alguien no significa simplemente ocupar físicamente la misma área. No significa intercambiar hechos entre sí. Significa abrirse sobre sus valores, deseos, sentimientos y sueños. Significa exponer tu vergüenza, tus inseguridades, tus dudas y tus miedos. Significa vivir con alguien en un plano emocional, habitar juntos el mismo espacio del corazón porque eso es lo único que nunca podemos lograr por nosotros mismos.

Pero hay una trampa. Muchos hombres, cuando terminan este capítulo o escuchan toda esta perorata de vulnerabilidad, su primera reacción es decir: "Oh, está bien, entonces le contaré todas estas historias de sollozos y ella querrá tener sexo. Entiendo."

Sin error. No se trata de palabras o comportamientos, se trata de *intenciones*. Entonces, si estás contando historias de sollozos y hablando de inseguridades para echar un polvo, las mujeres lo notarán y serás un canalla. Eso no es vulnerabilidad; esa es simplemente otra forma de actuación. Y toda actuación es necesidad.

Del mismo modo, si andas diciendo y haciendo lo que quieras con las mujeres en nombre de "expresarte", esto tampoco "funcionará" porque tu intención no es conectarte con ella y conocerla, sino más bien simple. autogratificación. Esto no es vulnerabilidad, es narcisismo. Y todo narcisismo proviene de la necesidad.

Deje de ver la comunicación como información superficial y, en cambio, preste atención a las emociones y motivaciones detrás de todo lo que hace y dice. Ahí es donde está todo el significado.

Lo diré de nuevo porque esto a menudo se pierde: la vulnerabilidad no es una técnica o táctica. Es una forma de ser. No es algo que aprendes, es una forma de pensar que practicas.

A veces recibo correos electrónicos de hombres que dicen algo como: "Oye, le conté a esta chica todo sobre la muerte de mi perro y cuánto odio a mi mamá. Ella no tuvo sexo conmigo. La vulnerabilidad no funciona".

Y cuando recibo estos correos electrónicos, niego con la cabeza. No lo entiende. "No funciona", dice.

Aquí hay un consejo: si alguna vez se encuentra pensando, "Eso no funcionó" o "Esto no funciona", entonces se está desempeñando y está necesitado. Punto en blanco. Período.

Toda la idea de que algo "funcione" en las mujeres es en sí misma una forma de necesidad. Porque una conexión sexual no es algo que logras. No es un nivel en un videojuego que superes. No es algo que puedas crear una estrategia. Está ahí o no.

Cuando las mujeres se conectan emocionalmente contigo y tu deseo por ellas, no es lo que estás diciendo o las palabras que estás eligiendo, es la emoción detrás de esas palabras. Si la emoción detrás de tus palabras es necesitada y egoísta, entonces ella se apagará sin importar lo que digas, incluso si le estás contando la historia más personal o sincera. Si la emoción detrás de tus palabras es genuina y vulnerable, entonces la excitará, incluso si estás hablando de tu lista de compras o de cómo le pusiste el nombre a tu perro. Sí, puedes fingir estas cosas a corto plazo si te conviertes en un buen actor. Pero obviamente, no hagas eso. No estamos en esto por arreglos a corto plazo, ¿recuerdas?

Entonces, el problema es que sus declaraciones deben ser auténticas. Tus declaraciones hacia las mujeres deben ser incondicionales, de lo contrario, no es realmente vulnerable. Si le dices a una mujer que es hermosa solo porque crees que te dará una mejor oportunidad de acostarte con ella, entonces, sorprendentemente, no se sentirá muy halagada. Intentalo. Es cierto. Hazle cumplidos falsos a las mujeres y observa cómo responden. No responderán muy bien.

Pero comuníquese con sincero agradecimiento y se sorprenderá de cómo se ilumina frente a usted.

Así que el problema es que todo lo que digas debe ser lo más auténtico posible. No hay atajos. No hay trucos. Lo dices porque lo dices en serio y lo dices en serio porque lo dices. Cuanto más nervioso te ponga, mejor, porque significa que estás siendo auténtico y te estás volviendo vulnerable.

Lo atractivo que eres se basa en tu falta de necesidad. Su no necesidad se basa en cuán vulnerable puede volverse. Y qué tan vulnerable eres capaz de hacerte a ti mismo se basa en lo honesto que eres contigo mismo y con los demás.

Lo que nos lleva a nuestro próximo capítulo: el don de la verdad.

Capítulo 3:

El don de la verdad

"Hey cariño, ¿puedo orinar en tu trasero?"

Me quedé horrorizado mientras mi amigo gritaba esto literalmente a todas las chicas atractivas que se acercaban a un metro y medio de nosotros.

Era el año 2006. Estaba en la universidad, y en ese momento, para ayudarme a mejorar con las chicas, comencé a salir con un par de chicos que tenían más mujeres que cualquier otra persona que conociera. Era joven, ingenuo y necesitado y todavía veía las relaciones en términos de desempeño. La idea, entonces, era que saldría con estos chicos súper jugadores, estudiaría lo que les decían a las mujeres y luego lo emularía para tener éxito yo mismo.

Ingresa mi amigo Matt y "¿Puedo orinar en tu trasero?"

Matt era un chico que conocí brevemente una vez a través de un amigo, pero su reputación era ampliamente conocida. Estaba en una banda de rock, tenía tatuajes en los brazos y se follaba a las chicas como si fuera su trabajo a tiempo parcial. Me había encontrado con él por casualidad una o dos semanas antes y esta era la primera vez que salía con él en toda una noche.

Como puedes imaginar, su "¿Puedo orinar en tu trasero?" comentario no fue del todo exitoso. De hecho, creo que casi todas las chicas huyeron horrorizadas de nosotros. Matt estaba borracho y yo me preguntaba seriamente qué demonios estaba haciendo con él.

Pero entonces sucedió algo gracioso. Un par de chicas se rieron. Y luego, de repente, otra chica se quedó y siguió hablando con nosotros.

No hace falta decir que, en 2006, no había nada escrito en los manuales de recogida que había estudiado sobre cómo salir de un "¿Puedo orinar en tu trasero?" abrelatas. Así que me quedé allí de pie, incómodo y confundido, esperando ver cómo resultaba esto.

Lo siguiente que sé es que Matt le está diciendo que le va a lamer el ano esta noche ...

OK, olvídate de esto, me voy a casa. No quiero que me asocien con este payaso cuando haga que nos echen del bar o, peor aún, que nos arresten por acoso sexual.

Unos quince minutos después, Matt me encuentra, y sorprendentemente tiene su brazo alrededor de la chica con la que había estado hablando. Tiene una gran sonrisa en su rostro.

"Oye, nos dirigimos de regreso a su casa, fue genial pasar el rato, deberíamos hacerlo de nuevo en algún momento".

Me senté solo en el bar, tratando de reconstruir lo que acababa de ver. No tenía sentido y iba en contra de todo lo que había sabido sobre las mujeres durante toda mi vida.

Hasta el día de hoy, esta fue una de las noches más cruciales para mí en lo que respecta a la comprensión de la atracción. ¿Fue que aprendí que "¿Puedo orinar en tu trasero?" es lo correcto para decir?

No, de hecho, sigo pensando que es bastante horrible decirlo. Y la verdad sea dicha, en retrospectiva, mi amigo Matt tenía mucho narcisismo.

Pero lo que aprendí es que, independientemente de lo que le digas a una mujer, la intención y las implicaciones de *por qué* estás diciendo que son mucho más poderosas que las propias palabras.

Puedes decirle a las mujeres la cosa más tonta y grosera (o más divertida, según tu perspectiva), y si la subcomunicación es: "Realmente no me importa si te ríes o huyes horrorizado, pero aquí estoy o déjelo ", esto subcomunica un nivel mínimo de inversión y un nivel increíblemente alto de vulnerabilidad.

¿Significa esto que decir cosas grotescas a las mujeres sin otra razón que para divertirse te hará echar un polvo? No siempre. Y no necesariamente a menudo. Pero podrías hacerlo peor.

¿Significa que deberías salir e intentar decir cosas como esta? ¿"Fingir hasta que lo logres" con esta línea y otras líneas ofensivas? Bueno, en realidad no. ¿Sabes por qué?

La mayoría de los hombres pueden identificarse con la idea de tratar de "ligar" a una mujer sin que parezca que lo están intentando. O tratando de ser genial sin parecer que están tratando de serlo. Sobre esta idea se han construido libros y escuelas enteras de consejos sobre citas: perseguir a una mujer sin hacerle saber realmente que estás interesado en ella.

Escribir ese párrafo es agotador. Hablar de mucho trabajo por nada.

Como describí antes, estas cosas basadas en el rendimiento a veces funcionan, pero es una solución a corto plazo que requiere mucho tiempo y esfuerzo. En mi opinión, es una terrible inversión de tiempo y esfuerzo. También puede invertir ese tiempo y esfuerzo en usted mismo y dejar que su identidad y honestidad hagan todo lo que atraiga por usted.

Después de todo, ¿por qué aprender a fingir ser genial, cuando puedes aprender a ser genial tú mismo?

Además de eso, caminar por la cuerda floja de perseguirla sin que parezca que la estás persiguiendo requiere mucha atención y esfuerzo. Puede cometer un desliz fácilmente. Es muy implacable y, en última instancia, no es un proceso muy agradable. Además, toda la atención y el esfuerzo en "jugar" a las mujeres de esta manera, irónicamente, la alienta a ser aún más comprometida y necesitada, disminuyendo así su probable atracción por usted.

Los hombres evitan demostrar un interés honesto en una mujer porque creen que eso significará que están demasiado interesados en ella, es decir, demostrará que están necesitados. Piensan que cuando dices: "Eres lindo y quería conocerte", eso se traduce aproximadamente como: "Hola, soy un perdedor tan desesperado que voy a lanzar todos mis deseos por ahí." ahora y te ruego que los aceptes ".

Pero recuerde, no son los comportamientos o las palabras en sí mismos, es el *intenciones* detrás de esas palabras. Hay un mundo de subcomunicación detrás de la honesta declaración de un hombre sobre su

interesar. Y es atractivo.

Porque cuando un hombre dice que está interesado en una mujer, la subcomunicación es en realidad: "Estoy totalmente de acuerdo con la idea de que me rechaces, de lo contrario no me estaría acercando a ti de esta manera. Por lo tanto, me siento cómodo conmigo mismo y con mis prospectos".

Piénselo, si un hombre no se sentía cómodo con la perspectiva de que una mujer lo rechazara, no habría sido honesto en primer lugar. De hecho, ¡habría fingido que en realidad no estaba interesado en ella!

El hecho de que él le haya expresado honestamente sus intenciones, que haya puesto sus nueces en la tabla de cortar y se haya hecho vulnerable a ella de inmediato, en realidad subcomunica la no necesidad y el atractivo en sí mismo. Y además de eso, muestra deseo por ella, lo que va a desencadenar su excitación.

Recuerde: lo que realmente dice no importa; *por qué* dices que importa.

Siempre. Sin excepciones. Puedes tener la mejor línea del mundo, pero si lo dices porque estás necesitada y desesperada por la validación y la aprobación de las mujeres, ella lo sentirá de inmediato.

Esta es la razón por la que utilizar líneas de recogida es, en última instancia, un proceso inútil. Podría venderte las 100 mejores cosas que le he dicho a las mujeres, pero nunca puedo venderte mis intenciones o mi confianza en mí misma. Debes desarrollarlos por tu cuenta. Y una vez que lo hagas, las líneas reales que digas serán personales y congruentes. *para ti* y nadie más.

La verdad siempre brilla

Seguiré adelante y les diré que en realidad salí y dije: "¿Puedo orinar en tu trasero?" a las mujeres la próxima semana. ¿Puedes adivinar qué sucedió?

Nada.

De hecho, obtuve un montón de miradas raras y disgustadas y ni una sola risa.

Es porque lo decía buscando una reacción. Una vez más, estaba muy interesado en cómo me respondían las mujeres. Simplemente no lo entendí en ese momento. No importaba lo que dije o no dije; si lo decía de una manera que demostraba que me importaba demasiado cómo me respondían, nunca funcionaría. Parecía un canalla y las mujeres me evitaban como si tuviera gonorrea en la cara.

Esto se debe a que la verdad siempre está brillando. No puedes fingir vulnerabilidad y no puedes fingir honestidad. Por su propia definición, es imposible.

Los consejos de los hombres sobre las citas les dan muy poco crédito a las mujeres cuando se trata de esto. Las mujeres generalmente son bastante intuitivas con respecto a las emociones, las motivaciones y las señales sociales. Podemos pensar que somos inteligentes cuando

Piensa en una linda frase para acercarte a una mujer, pensando que ella no tiene la menor idea de que la estamos coqueteando en secreto. Ella hace. Siempre lo hacen. Y tampoco es gran cosa.

Y no solo sabe que estamos coqueteando con ella, el hecho de que parezcamos tan preocupados por ser rechazados la apaga. El hecho de que tuviéramos que idear líneas e historias falsas para iniciar una conversación con ella, ya sea conscientemente o no, le indica que estamos muy comprometidos y no somos un hombre verdaderamente atractivo.

No puedes fingir la no necesidad por más de un momento. Las únicas mujeres que logrará fingir son las mujeres que están borrachas o que están extremadamente necesitadas. Verdad.

Las mujeres no necesitadas y verdaderamente de alta calidad que no están comprometidas con la atención que reciben de los hombres no van a tener mucha paciencia con sus líneas y juegos. O verán a través de ellos y te verán como realmente eres, asustados de exponer tu vulnerabilidad, o simplemente asumirán que no vale la pena invertir en ti porque prefieres hablar de hechizos o juegos o lo que sea.

La vulnerabilidad requiere honestidad, y la honestidad solo funciona si se da incondicionalmente, sin condiciones. Eso significa que todo lo que diga y haga debe hacerse sin ningún motivo oculto. Simplemente estás expresando tus pensamientos y sentimientos a medida que te llegan, sin inhibiciones, sin vergüenza.

La verdad siempre brilla. Incluso si miente sobre sí mismo o actúa de cierta manera, esto en realidad dice mucho más sobre usted y su carácter que el contenido de sus declaraciones. Incluso si estás exagerando o actuando un poco para impresionar a una persona, tus intenciones siempre brillarán, eventualmente, y dirán más sobre ti que cualquier palabra.

Puedes decirles a las mujeres que eres productora discográfica y que eres amiga de Jay-Z, pero es probable que, a menos que seas un actor realmente bueno, la gente sienta inconsistencias sutiles en tu comportamiento para respaldar eso. Tarde o temprano, lo harán. Entonces brillará tu verdadera identidad, brillará tu falta de vulnerabilidad, brillará tu desesperación por afecto y serás un hombre triste, patético y poco atractivo.

Este es un ejemplo extremo, pero se desarrolla de la misma manera en una escala más pequeña. Tomemos un ejemplo clásico de fingir no estar interesado en una mujer para que se interese por ti.

Si finges que no te gusta una mujer, ignórala, actúa como si lo que ella dice sea estúpido o poco interesante, cuando en realidad te gusta y estás interesado en lo que dice, las señales sutiles en tu comportamiento y lenguaje corporal lo harán. le avisa de forma lenta pero segura. La armadura se agrietará. Puede que te rías demasiado de tu propia broma. O inclinar la cabeza hacia otro lado en un momento incómodo. O hacerle un comentario incómodo a su amiga que se siente forzado. Pero los detectores de estupideces de la gente eventualmente se apagarán y quedarás expuesto por no presentar una expresión honesta de ti mismo.

Pero, ¿qué pasa con los hombres que se entusiasman con lo hermosa que es una mujer para halagarla? ¿Qué pasa con los hombres que compran bebidas para mujeres y les suplican citas y las llaman sin cesar y les dicen que siempre están pensando en ellas? Esos tipos están siendo honestos sobre sus intenciones y sus sentimientos, pero no van a llegar a ninguna parte, ¿verdad?

Aquí está el problema: la naturaleza humana es tal que no confiamos en las personas que nos agradan si no sentimos que nos lo ganamos de alguna manera. Imagínese si un extraño se acercara a usted, comenzara a felicitarlo incesantemente, comprándole cosas, ¿cómo reaccionaría?

Probablemente pensarías para ti mismo: "Está bien, ¿qué está vendiendo este tipo?" O tal vez, si era particularmente agresivo y extraño, "Jesús, ¿este tipo es un asesino con hacha?"

Eso es porque están mostrando lo comprometidos que están en su aprobación sin que realmente lo conozcan, sin que se tomen el tiempo para conectarse con usted y comprenderlo. Y como resultado, no confías en ellos. Los encuentras espeluznantes y raros.

Bienvenido a todos los días de la vida de una mujer atractiva.

Hombres como este están transmitiendo su necesidad como una valla publicitaria de neón gigante que sale de su trasero. Se acercan y le dicen a una mujer lo increíble que es, mientras que solo la conocen desde hace 10 segundos. Le compran cosas con solo conocerla unas horas. Lo que este hombre le está señalando es: "No te conozco, pero ya voy a hacer cualquier cosa para ganarme tu aprobación, así de desesperado estoy". Y parece patético.

E incluso en un nivel más profundo, lo que estos hombres están subcomunicando es otra cosa: "El único valor que tengo para ofrecer como hombre es dinero y cumplidos. No tengo nada más a mi favor".

Un hombre con un estilo de vida atractivo e interesante, un hombre con altos estándares para sí mismo y las relaciones en su vida, se tomará el tiempo para conocer a una mujer atractiva antes de solicitarle regalos. Esperará hasta que se sienta lo suficientemente fuerte como para hacerle un cumplido genuino. Y si habla con ella y descubre que hay pocas cosas interesantes en ella más allá de su apariencia, perderá el interés.

Irónicamente, son estos altos estándares y autoestima lo que las mujeres perciben y encuentran increíblemente sexys. Y son estos mismos estándares y autoestima los que la mayoría de los hombres pasan mucho tiempo tratando de fingir.

En caso de duda, compruebe sus intenciones.

Piénselo: el tipo promedio en el bar que anda comprando bebidas de chicas lindas, ¿por qué las compra? Entonces las chicas se sentarán allí y hablarán con él. Cuando comenta lo hermosos que son y lo enamorado que está con ellos, ¿por qué los felicita? Para que les guste. Cuando paga cenas elegantes y se ofrece a comprarles joyas, ¿por qué lo hace? Así que quedarán impresionados con él y no lo dejarán.

Estos no son regalos ni cumplidos en absoluto. Estas son ofertas que está negociando. Los términos pueden ser implícitos o tácitos, pero son transacciones de todos modos. Todo lo que le da a ella, lo está dando con la expectativa de recibir algo a cambio. Las bebidas no son incondicionales. Se compran con la condición de que ella se quede y hable con él. Los piropos se dicen con la condición de que ella le muestre cariño a cambio.

Y cuando las mujeres no muestran aprecio o no muestran interés recíproco, él se pone furioso, culpando a las mujeres por ser una cazafortunas, putas y perras mentirosas. De nuevo, ser un "buen chico"

nunca es muy diferente a ser un narcisista. Uno solo da. El otro solo toma. Pero ambos son iguales en su desesperación por obtener aprobación.

Esta es una forma sutil de manipulación y, por lo tanto, en esencia, deshonesta.

Una vez más, la mayoría de las mujeres seguras y de alto valor se darán cuenta de esto inmediatamente y no andarán con un hombre que lo haga. De hecho, las únicas mujeres que irán por un hombre así son las mujeres que son superficiales y están dispuestas a cambiar su afecto por ganancias materiales y superficiales; estas mujeres son desalmadas y reprimen sus emociones tanto, si no más, que los hombres que compran cosas para ellos.

Un hombre atractivo expresa incondicionalmente su interés, sin esperar nada a cambio. Esto despierta a las mujeres y cuando ellas corresponden a su interés, su interés es, de hecho, un regalo a cambio.

La verdadera honestidad solo es posible cuando es incondicional. La verdad es solo la verdad cuando se da como regalo, cuando no se espera nada a cambio. Cuando le digo a una chica que es hermosa, lo digo sin esperar nada a cambio. Si ella me rechaza o se enamora de mí no es importante en ese momento. Lo importante es que le estoy expresando mis sentimientos *en ese momento*.

No utilizo mis cumplidos como herramienta de negociación. Les doy incondicionalmente. Un hombre necesitado hará un cumplido a una mujer sin conocerla y esperará expectante a que ella se lo pague, ya sea en su compañía, con agradecimiento o con favores sexuales. Daré cumplidos solo cuando me sienta honestamente inspirado para hacerlo y, por lo general, después de conocer a una mujer y demostrarle que estoy dispuesta a estar en desacuerdo con ella, dispuesta a ser rechazada por ella y dispuesta a alejarme de ella si es así. alguna vez llega a eso. Esta voluntad de alejarme de ella y esta capacidad de no aceptar nada a cambio es lo que le da tanto valor a mi interés genuino.

Cuando un cumplido proviene de un hombre que no busca nada a cambio, es un regalo de la verdad, una parte de su vulnerabilidad y, como resultado, infinitamente más poderoso.

Y este honesto cumplido inspira a las mujeres a invertir más a cambio. Paradójicamente, no buscar ninguna inversión de ella la inspirará a invertir mucho más en ti.

A las mujeres hermosas se les felicita a menudo por su apariencia, y el 99% de estos elogios se dan por necesidad, por alguna idealización de quién es ella o qué puede hacer por él.

Las mujeres hermosas han sido condicionadas durante la mayor parte de sus vidas para saber cuándo un hombre está siendo genuino o no, si el cumplido es un regalo o una herramienta de trueque.

Y cuando es un regalo, cuando es honesto, ella reconoce y aprecia a un hombre que la aprecia genuinamente. Estos hombres son raros.

Las mujeres también son personas (idea radical, lo sé). Y como personas, todos valoramos a quienes realmente nos valoran, sin esperar algo a cambio.

El afrodisíaco más grande del mundo es alguien a quien le gustas, realmente le gustas. El deseo de una mujer es ser deseado. Pero tiene que ser un deseo genuino. No puede ser un tipo de deseo de "Te desearé siempre que impulses mi ego e impresiones a mis compañeros de trabajo".

El punto es que la apreciación genuina y sin ataduras es rara en este mundo, particularmente de parte de los hombres. Las mujeres valoran esto y se invierten en el raro hombre que puede demostrarle su vulnerabilidad.

Aquí está la prueba de fuego. Mire sus acciones y palabras alrededor de las mujeres y observe las intenciones detrás de ellas. Estas intenciones siempre hablan diez veces más alto que tus palabras reales. ¿Qué están diciendo?

Si le compraste una bebida a una chica para que no se fuera a hablar con otra persona, ¿qué dice esa intención de ti? Dice que invertiste demasiado en ella y te comportaste de una manera que no era atractiva.

Si le contaste una historia a una chica para impresionarla y agradarle, ¿qué dice esa intención sobre ti? Dice que invirtió demasiado y se comportó de una manera que no era atractiva.

Si invitaste a una mujer a un restaurante para impresionarla con la cantidad de dinero que tenías, ¿qué dice esa intención de ti? Dice que invirtió demasiado y se comportó de una manera que no era atractiva.

Un hombre que siente que necesita comprar o robar la atención o el afecto de una mujer a través del entretenimiento, el dinero o la superficialidad es un hombre que no confía en su identidad y que no es realmente atractivo.

Debo agregar que estas tampoco son proposiciones de todo o nada. Mira, todos queremos agradarle a la gente y a todos nos gusta impresionar a los demás. Todos necesitamos alguna validación a veces. Todos hacemos estas cosas hasta cierto punto. Es imposible no estar absolutamente necesitado todo el tiempo.

Pero la necesidad es relativa. Por eso digo que se trata de *ser menos invertido en las percepciones de los demás* en vez de *NO invertido en las percepciones de los demás*. Es una diferencia importante.

No estoy aconsejando que se convierta en un sociópata desalmado. En realidad, todo lo contrario. Porque cuanto más inviertas en ti mismo, más libre te volverás para cuidar de los que te rodean sin buscar nada en respuesta. Un hombre necesitado y no invierte en sí mismo, en última instancia, solo es capaz de interacciones superficiales porque su umbral de vulnerabilidad es muy bajo.

Es imposible estar completamente desprovisto de inversión en otras personas. Así es como estamos conectados. Pero siempre es posible invertir y preocuparse más por uno mismo.

Establecer límites

Pero ofrecer honestidad incondicionalmente no se trata solo de cumplidos y aprecio. La honestidad incondicional puede ser brutal y mordaz a veces también. Y, curiosamente, la honestidad brutal y airada puede excitar a una mujer tanto como el cumplido más genuino.

Una vez más, no se trata de lo que se dice, se trata de la intención y la subcomunicación detrás de eso. Cuando estás dispuesto a interrumpir a una mujer y decirle cuando sientes que está fuera de lugar, cuando estás dispuesto a decirle a una mujer lo que tolerarás y lo que no tolerarás en tu vida, este sub-

le comunica los elementos de atracción más poderosos. Mucho más poderoso que una historia o un juego entretenido.

Por eso es muy posible hacer enojar a una mujer y excitarla al mismo tiempo. Cualquier hombre experimentado con mujeres estará familiarizado con esto.

Si una mujer hermosa dice algo que un hombre necesitado encuentra ofensivo, lo ignorará, cambiará de tema o ocultará sus verdaderos sentimientos. Demonios, incluso podría fingir que está de acuerdo con ella por miedo a hacerla enojar.

Pero un hombre no necesitado le dirá que lo que acaba de decir fue ofensivo. Deje que las virutas caigan donde puedan. No será un idiota al respecto. Él simplemente dibujará una línea en la arena, "No me gustan esas cosas", y ella puede optar por cruzarla o no.

Los hombres narcisistas a menudo malinterpretan esto como un boleto gratis para decirle a la gente que siempre están equivocados o que básicamente hagan lo que quieran sin prestar atención a los sentimientos de los demás.

Eso es una compensación excesiva y, en realidad, el comportamiento de alguien que está sobreinvertido y validado por las reacciones de quienes lo rodean.

Un hombre no necesitado *no es* Si busca imponerse a los límites de los demás, sólo le interesa mantener sus propios límites respetando los límites de los demás.

La no necesidad significa que te respetas a ti mismo Y a los demás. El narcisismo significa que solo te respetas a ti mismo. Necesidad significa que solo respetas a los demás.

La diferencia es que si una mujer dice algo ofensivo, un hombre narcisista la reprenderá y tratará de que cambie de opinión, mientras que un hombre no necesitado simplemente dejará en claro que encontró ofensivo lo que ella dijo y no lo tolerará. de nuevo. Cómo responde ella es su elección.

Si una mujer insulta a los amigos de un hombre no necesitado, él no dudará en decirle que se detenga y defienda a sus seres queridos. Si una mujer dice que necesita dejar una cita después de 30 minutos, él no intentará engañarla para que se quede ni le rogará que regrese, no le gritará ni le regañará modales. Sonreirá y dirá: "Encantado de conocerte", y lo dejará pasar.

Mantenga su línea. No andes rompiendo el de otra persona.

La mayoría de las preguntas o problemas con los que los hombres me envían correos electrónicos, en esencia, involucran de alguna manera una falla en mantener sus límites. Ya se trate de una cita, una mujer que no le devuelve la llamada, una mujer que se burla de su trabajo o lo que sea, su "problema" percibido es simplemente que él no se acerca y le dice lo que está dispuesto a aceptar y no está dispuesto a aceptar en relaciones.

Normalmente tiene que ver con algo como lo siguiente:

"Le gusté mucho y me dio su número. Ella responde a mis mensajes de texto, pero cuando traté de salir con ella, puso excusas. Entonces le envié un mensaje de texto más y ella dijo que quería verme, pero cuando apareció para la segunda cita, llegó tarde y dijo que tenía que ir temprano. Ella no me besó. Ahora le estoy enviando un mensaje de texto y ella me responde, pero no acepta continuar con un tercero.

fecha. ¿Qué debo hacer?"

Por lo general, los hombres así son obsesivos con "los juegos que juegan las mujeres" o cómo lidiar con las "pruebas" de las mujeres.

Mi respuesta a estos hombres es siempre la misma: si dejas claro desde el principio que no estás dispuesto a tolerar los juegos, las mujeres que atraes no solo dejarán de jugar, sino que también dejarás de atraer a las mujeres que sí lo hacen.

En el ejemplo anterior, ¿mi plan de acción? Le habría dicho: "Avísame cuando te gustaría volver a estar juntos. Si no estás interesado, también está bien".

Sí, de hecho le diré esto. No de una manera dura. Pero de una manera clara.

Le he dicho algo similar a las mujeres probablemente entre 5 y 10 veces. Sin excepción, están completamente aturdidos. A menudo, inmediatamente se disculpan y dicen que no tenían la intención de ser tan insensatos. Curiosamente, mi honestidad y completa disposición a ser rechazado (o rechazarlos) demuestra mi no necesidad y, a menudo, hace que se sientan más atraídos por mí.

Y un par de veces han dicho: "Tienes razón. No quiero salir contigo", en tantas palabras. Y eso está bien. Sí, me dolió escuchar eso. Pero mucha mierda en la vida duele. Superalo. Es para mejor. Ella nos ahorró mucho tiempo y esfuerzo.

Su capacidad y disposición para establecer límites es inversamente proporcional a su necesidad. Los hombres que están necesitados y carecen de vulnerabilidad mantendrán sus límites sueltos y abiertos, invitando a la manipulación a sus vidas y permitiendo que las personas pasen por encima de ellos. Esto se debe a que están más que dispuestos a modificarse para recibir la validación de las mujeres que conocen.

Los hombres que no son necesitados establecen límites estrictos porque valoran su propio tiempo y felicidad más que recibir atención de una mujer. Tampoco ven ninguna razón para pisotear los límites de otras personas.

Cuando se trata de hacerse más vulnerable, el primer paso suele ser comenzar a establecer sus propios límites. Aprenda a decir no a las personas, especialmente a las mujeres. Empiece a tener opiniones sobre lo que le gusta y lo que no le gusta, lo que tolerará y lo que no tolerará. Sea honesto consigo mismo, dolorosamente honesto. Y luego sé dolorosamente honesto con ella.

El problema de formar límites fuertes es que para formarlos, debes ser particularmente consciente de tus propios deseos y emociones. Y muchos hombres que han estado necesitados toda su vida no son muy conscientes de sí mismos. No saben lo que están dispuestos a defender y lo que están dispuestos a dejar pasar. No conocen sus propias motivaciones y deseos emocionales.

Los hombres a menudo tendrán que pasar mucho tiempo buscando la verdad dentro de sí mismos antes de poder expresarla a los demás.

Encontrar tu verdad

Aquí hay algunas verdades que descubrí sobre mí mismo:

Mi deseo abrumador de afecto por parte de las mujeres probablemente tenga mucho que ver con el hecho de que fui criado por una madre soltera en la adolescencia. El divorcio de mis padres me dejó un miedo profundamente arraigado al compromiso que impregnó todas mis relaciones hasta los 30 años. Que mucho de lo que consideraba genial cuando era más joven eran en realidad diferentes formas de protegerme y curar mis heridas emocionales. Que tuve resentimiento con mi papá durante mucho tiempo. Que tengo una obsesión peculiar con mi masculinidad. Que mis valores más importantes son la honestidad, la empatía y la curiosidad intelectual. Que no estoy dispuesta a tolerar a las mujeres que no me hacen feliz, por muy buenas que sean.

Es fácil para mí decir estas cosas ahora, y lo importante no son las palabras. Lo importante son las compuertas de las emociones que surgieron cuando descubrí estas verdades sobre mí. A medida que descubrí estas cosas sobre mí, me permitió expresar emociones previamente reprimidas en mi vida diaria y con las mujeres.

Porque a medida que descubrí cada una de las verdades anteriores sobre mí mismo, fui capaz de trazar límites basados en esa verdad, lo que a su vez me hace menos necesitado.

Por ejemplo, cuando comencé a salir, pasé mucho tiempo golpeándome la cabeza contra la pared tratando de ligar a las chicas de club "calientes" en clubes nocturnos ruidosos. Ya sabes, bronceados falsos, tetas falsas, cabello falso, personalidades falsas.

Por alguna razón, no pude mantener su atención el tiempo suficiente. Finalmente, después de llevar las cosas más lejos y pasar más tiempo y esfuerzo en esos lugares de lo que me gustaría admitir, me fui a casa con algunos de ellos.

Y ... bueno, fue bastante decepcionante.

Lo que descubrí es que no había nada objetivamente mejor o más interesante en estas chicas. Lo único que parece atraer a los hombres es el hecho de que se parecen a las mujeres que ven en la televisión, las películas y el porno. No hay nada realmente atractivo en ellos, aparte de que son vistos como un símbolo de estatus. Y perseguirlos se debió a la necesidad, no a la honestidad genuina. Me tomó un par de años, pero finalmente me di cuenta de que estaba persiguiendo un símbolo de estatus, una palmada en la espalda, básicamente reviviendo y redimiendo todos mis momentos fallidos en la escuela secundaria donde las chicas bonitas no me prestaban atención.

No tenía nada que ver con las mujeres; tenía todo que ver conmigo.

Ahora, cuando conozco a una mujer en un lugar como ese que no me muestra ninguna profundidad en su personalidad, no estoy dispuesta a esforzarme más para conocerla. Mi límite está establecido: valoro la curiosidad, la educación, la inteligencia y la autenticidad. Tampoco valoro los looks "falsos" como kilos de maquillaje, bronceador, extensiones de cabello o faldas muy ajustadas.

De acuerdo, quizás valoro las faldas ajustadas.

¿Pero la ironía? Debido a que ese límite está establecido, no me interesan mucho estas mujeres y, como resultado, recibo más atención de ellas que nunca.

Es importante analizar las razones por las que inviertes demasiado con las mujeres y tener una conversación honesta contigo misma para tratar de resolverlo.

Por ejemplo, tal vez te preocupes demasiado por las mujeres porque eres virgen y no tienes experiencia con ellas. Luego, debe ver cómo la falta de experiencia está causando que se infravalore y busque validación. Debes sentirte cómodo con la idea de no tener experiencia y estar cómodo admitiendo esa inseguridad si deseas ganar mucha experiencia.

O quizás tu exnovia te dejó por otro hombre y estás amargado. Antes de que puedas deshacer el enojo que te está causando una sobreinversión, debes aceptar por qué estás enojado y aceptar por qué tu ex te dejó.

Para mí, una gran parte de esto fue aceptar que, en realidad, había sido un novio bastante ingenuo y de mierda para mi ex novia y podía entender por qué ella querría dejarme. También reconocí defectos e inseguridades en ella que no había notado cuando estábamos juntos y que ella no había sido el ángel perfecto que supuse que era. En general, acepté la experiencia y la ira se desvaneció, lo que me permitió soltarme y estar menos involucrada en las mujeres con las que salía.

Otro ejemplo es un chico que nunca antes había sido "genial". Quizás lo molestaron al crecer y se burlaron de él durante toda la escuela secundaria. Quizás los chicos populares de la escuela le dijeron que era gay y un maricón.

Quizás ahora es mayor, más guapo y más sociable y está buscando compensar todos esos años de sentirse insignificante. Entonces lo hace tirando dinero y atrayendo mucha atención superficial. Se está divirtiendo, pero se está rascando esa picazón, finalmente está viviendo esa necesidad de ser el chico popular y genial. Pero en algún momento, tiene que llegar a un acuerdo con esto, aceptarlo y sentirse cómodo admitiéndolo. Entonces puede seguir adelante.

Nuevamente, si solo estás tratando de lograr que las mujeres impresionen a otros hombres, entonces no estás en un muy buen lugar y debes analizar seriamente tus motivaciones. Para deshacer esto, debes aceptar por qué buscas la atención y la aprobación de otros hombres (tal vez se remonta a tu padre) y luego buscar esa aprobación por otros medios. Únete a un equipo deportivo. Lleve a sus compañeros de trabajo a tomar una cerveza. Compre boletos de temporada para el equipo de baloncesto local. Hay formas mucho más saludables de conseguir la camaradería masculina que intentar impresionar a otros chicos consiguiendo chicas.

Para mí, tuve una combinación de los dos segundos ejemplos. Pasé la mayor parte de mi adolescencia viviendo solo con mi madre. Como resultado, siempre me relacioné más con las niñas que con los niños, y tuve pocos amigos varones hasta que llegué a la edad adulta. Nunca pude relacionarme con ellos también, y no tener a mi padre tan cerca (tanto física como emocionalmente) me llevó a buscar inconscientemente mucha aprobación de otros hombres.

Agregue a eso el hecho de que mi novia de cuatro años me dejó, y yo tenía mucha ira hacia las mujeres. Combine los dos y tendrá la receta perfecta para un hombre necesitado que recurrió al narcisismo para compensar en exceso y convertirse en un jugador.

Reconocer y aceptar estas verdades es lo único que me permitió resolver y dejar de lado gran parte de mi inversión y necesidad hacia la aprobación de las mujeres. Tuve que aceptar estas fallas dentro de mí antes de poder finalmente atraer mujeres increíbles a mi vida con consistencia. Tan pronto como mi necesidad de impresionar a otros hombres se disipó, también lo hizo mi inversión en cómo una chica borracha en un bar pensaba de mí. Tan pronto como solté algo de mi enojo hacia mi ex, algo de mi necesidad de follar absolutamente todo también desapareció.

Como resultado, me volví menos involucrada y menos afectada por las acciones de las mujeres que me rodeaban, lo que a su vez me hizo más atractiva con ellas. Como por arte de magia, comencé a atraer mujeres mucho más bellas e interesantes con menos esfuerzo.

¿Y cómo sé esto? Estaba claro. Mi apariencia no cambió. Me vestí de la misma manera. Fui a las mismas fiestas y bares. Pero de repente las mujeres se me acercaron. Estaba atrapando a más mujeres hermosas sonriéndome y mirándome. Mi apariencia exterior había cambiado poco. Mi disposición interior cambió por completo. Mis comportamientos externos pronto siguieron su ejemplo.

Buscar la verdad dentro de ti es un progreso a largo plazo. Se podría escribir un libro entero sobre él por sí solo. Pero te garantizo que tienes algunas verdades profundamente arraigadas que actualmente te hacen invertir demasiado en cómo te tratan las mujeres. De lo contrario, no habría comprado este libro ni leído hasta ahora.

Si sientes que tienes serios problemas emocionales o crees que por alguna razón estás basando una cantidad increíblemente alta de tu identidad en cómo las mujeres te responden, te recomiendo la terapia.

La terapia tiene muchos estereotipos negativos y juicios que la acompañan, pero si te tomas el tiempo para encontrar un buen terapeuta en quien confíes y con el que confíes, entonces puede ser extremadamente útil.

Lo importante de la terapia es recordar que es una herramienta, no una solución. Un terapeuta está ahí para guiarlo y motivarlo para que continúe encontrando sus propias verdades emocionales sobre usted mismo. Él o ella no puede encontrarlos por ti. Mucha gente se presenta a la terapia esperando que un terapeuta los arregle mágicamente. Luego se frustran cuando todo lo que hacen es "hablar" y se les hacen preguntas molestas durante toda la sesión.

Esas preguntas se hacen por una razón. Sea proactivo para encontrar los nudos emocionales en usted mismo que no sabía que estaban allí antes. Descubrirás cosas asombrosas. Esa vez que los hijos del vecino te encerraron en un armario toda la tarde, o la vez que tu madre se fue a casa y te olvidó en la tienda, o el divorcio de un padre o la muerte de un ser querido, todo esto tiene repercusiones emocionales que pueden y probablemente motivarán. usted y lo impulsa a invertir en exceso para recibir la validación de una fuente específica u otra en su vida.

Y esa fuente a veces son las mujeres.

Seguir los consejos de este libro también debería ayudar. Todos los consejos del libro están diseñados para ayudarlo a desarrollar la no necesidad. Implementar estos comportamientos y volverse más consciente de sus emociones mientras los hace debería ayudarlo en el camino hacia un cambio permanente.

Como verá, el libro está dividido en tres áreas centrales: construir un congruente y atractivo

estilo de vida propio, superando sus miedos y ansiedades, y convirtiéndose socialmente en un experto en expresar sus emociones y sexualidad sin vergüenza ni vacilación.

Las tres secciones le ayudarán a volverse más vulnerable y menos necesitado. Como hablaremos en el Capítulo 6, todas estas cosas están interconectadas. Cuando trabajas en uno de ellos, indirectamente beneficias a los demás y viceversa.

Fricción y Proyección

Me gustaría terminar el capítulo discutiendo un par de excepciones cuando se trata de ser vulnerable y no necesitado con mujeres. Sé que al principio del libro hice la promesa de que estar menos involucrado en una mujer en particular de lo que ella está involucrada en ti hará que ella te perciba como atractivo.

Bueno, eso es cierto, pero solo porque ella te percibe como un hombre atractivo, no significa que inmediatamente querrá meterse en la cama contigo.

La atracción es genial, pero en sí misma, no siempre es suficiente para consumir una relación romántica o sexual.

Hay dos razones principales que impiden que las mujeres atraídas estén contigo, y ambas son bastante comunes: las llamo fricción y proyección.

La fricción es cuando una mujer descubre que eres un hombre atractivo, pero existen diferencias de valores o circunstancias externas que le impiden actuar en consecuencia o interesarse por ti.

Por ejemplo, digamos que eres una estrella de rock que se pasa las noches emborrachándose y follándose a groupies y ella es una cristiana nacida de nuevo y ha renunciado a todo sexo antes del matrimonio. Ese desajuste en los valores personales interrumpirá cualquier posibilidad de estar juntos y es una auténtica fricción que evitará que suceda algo.

El caso más común es el de novia / esposa. Esto sucede todo el tiempo. Conoces a una mujer, ustedes dos realmente hacen clic, ella se ríe de todos tus chistes, sonrío cuando sonrías, te mira a los ojos demasiado tiempo ...

... y ella está casada.

Y no solo está casada, sino que se esfuerza por cortar el coqueteo antes de que vaya demasiado lejos. Le gustas. Incluso puede decir que se siente atraída por ti y ser honesta. Pero ella valora su matrimonio más que su atracción por ti. Y no hay nada que puedas hacer al respecto. Eso es fricción.

Los hombres solían preguntarme cómo conseguir que una mujer engañara a su novio o marido. Mi respuesta tiene dos partes. La primera parte es: no lo haces, ellos deciden. La segunda parte de la respuesta es: no lo hagas, ¿qué te pasa? Contribuye a joder la vida de las personas e incluso si no fuera así, nunca vale la pena el dolor de cabeza que causa.

La fricción puede ser religiosa, cultural o simplemente debido a una mala logística. Por ejemplo, una fricción legítima sería si ella vive en Australia y tú vives en Nueva York. Eso crea algunos problemas para las citas a pesar de la fuerte atracción.

Por lo general, hay al menos un poco de fricción en cualquier interacción. Nunca te gustará el 100% de ninguna mujer y a ninguna mujer le gustará el 100% de ti. Habrá ligeras diferencias en los valores o prioridades que le molestarán un poco, o tal vez mucho. También habrá situaciones y eventos inevitables que obstaculizarán que ustedes dos estén juntos.

Sin embargo, si esta fricción evita que ocurra una relación sexual dependerá de la fuerza de sus límites y de sus expectativas.

Por ejemplo, puedes conocer a una chica muy sexy que es adicta a la cocaína. Pero si solo quieres tener sexo con ella, puedes pasar por alto la adicción a la cocaína. Por otra parte, si tiene un problema moral importante con los narcóticos, es probable que se apague y la deje pasar.

En última instancia, sus valores determinan su comportamiento. Y ese es el punto de todo esto: TUS valores determinan tu comportamiento, no lo que crees que ella quiere, no lo que crees que quieren los demás, sino lo que es mejor para ti y lo mejor para la relación.

La proyección es completamente diferente. Hay muchas mujeres que, por el motivo que sea, tienen miedo de su propia sexualidad y / o de los hombres abiertamente sexuales. Albergan problemas de confianza y resentimiento con los hombres. Por lo general, esto se debe a que tienen antecedentes de algún tipo de abuso emocional / sexual y / o han experimentado una larga serie de decepciones con los hombres de su vida.

Cuando se enfrenta a un hombre no necesitado, un hombre *sin* Estos complejos emocionales y desconfianza similares: estas mujeres generalmente serán desconfiadas y atacarán en respuesta. No atacan por falta de atracción, sino que atacan *porque* se sienten atraídos y esa fuerte atracción sexual los asusta, sobre todo si eres un hombre que se siente amenazador para ellos. Su visión de la sexualidad masculina es negativa y cuando se enfrentan a un hombre honesto y atractivo, a menudo te atacarán y tratarán de derribarte por ello.

Estas son las mujeres que se enojarán y dirán cosas sarcásticas como, "Apuesto a que les dirás eso a todas las chicas", o encontrarán razones para alejarte y luego se arrepentirán y querrán que vuelvas. Fingirán perder tus llamadas y luego se enojarán cuando no persistas en llamarlos, o inventarán excusas para ignorarte en una cita y luego se enojarán cuando no te comportes como un caballero.

No hace falta decir que estás mejor sin estas mujeres. Acepta el rechazo y sigue adelante.

Generalmente, estas mujeres son extremadamente necesitadas y debido a la gran brecha de inversión entre ustedes dos, intentarán proyectar su propia inversión en usted. Te acusarán de ser exigente, autoritario, demasiado cachondo, indigno de confianza o débil. Estas acusaciones tendrán poca o ninguna conexión con la realidad, y un hombre no necesitado se alejará de una chica como esta o simplemente ignorará sus acusaciones si no tienen relación.

Los únicos hombres dispuestos a soportar semejantes tonterías son los que también están muy necesitados. El hombre necesitado pasará todo su tiempo apaciguando y tratando de arreglar las acusaciones y problemas que el

la mujer se proyecta sobre él. Y la parte más complicada de esto es que el hombre necesitado disfruta arreglando y apaciguando a la mujer necesitada. El hombre necesitado lo disfruta porque este constante "arreglo" de los miedos y acusaciones de la mujer desconfiada hace que el hombre necesitado se sienta necesitado.

Si el hombre es narcisista, entonces generalmente atacará a la mujer y se involucrarán en una relación llena de drama insignificante y sin importancia, expresando emociones y proyectando sus historias de dolor y marginación el uno al otro una y otra vez. hasta que uno de ellos finalmente se vuelve lo suficientemente consciente como para romper el ciclo y seguir adelante. A veces, esto sucede rápidamente. Otras veces lleva meses o años. De cualquier manera, siempre es desagradable.

La incómoda verdad es que la mayoría de mujeres van a tener altos grados de fricción y proyección cuando las conozcas. Con la mayoría de las mujeres que conoces, las cosas simplemente no van a funcionar sin importar lo que hagas o digas. Esto es de esperar. Y esto está bien. Vas a ser incompatible con la mayoría de las mujeres del mundo y tener esperanzas de ser altamente compatible con la mayoría es una ilusión de grandeza y una invención de tu propia tendencia narcisista.

La incompatibilidad es un hecho de la vida. No importa cómo te comportes o lo que te guste, la mayoría de las mujeres en un momento dado simplemente no estarán interesadas o emocionalmente disponibles para ti. Nuestro trabajo no es atraer a todas las mujeres, sino buscar mujeres con un alto potencial de sentirse atraídas por quienes somos realmente.

La realidad de la incompatibilidad define toda nuestra estrategia de salir con mujeres. Basar nuestra estrategia en cualquier otra cosa es, en el mejor de los casos, ineficaz y, en el peor, francamente perjudicial. El mundo es lo que es, es nuestro trabajo simplemente presentarnos a él de la manera más audaz y clara posible, aceptar las reacciones y avanzar en las oportunidades. Cualquier intento de controlar las reacciones de los demás o de tomar algún tipo de poder sobre las reacciones que recibe es a la vez tonto e ilusorio.

Parte II: Estrategia

Capítulo 4:

Polarización

IEn la Parte I, aprendimos que el atractivo masculino se basa en cuán no necesitado es uno y cuán cómodo se siente expresando su deseo y vulnerabilidad. También aprendimos las limitaciones de la atracción y cómo la mayoría de las mujeres del mundo en un momento dado no serán compatibles contigo sin importar lo que digas o hagas.

En la Parte II, nuestro objetivo es crear una estrategia del mundo real basada en estas realidades para que cualquier hombre pueda trazar una forma clara de mejorar su vida amorosa rápida y drásticamente.

Los objetivos de esta estrategia son la eficacia y la practicidad. Esta es una estrategia basada en *realidad*, no se basa en algún tipo de mitología sobre descubrir los secretos de cada mujer, o en las elevadas promesas de poder dormir con todas las chicas calientes que conozcas.

Como resultado, la estrategia de este libro se ocupa de realidades que no abordan muchos de los consejos sobre citas de otros hombres; a saber, rechazo, raza, edad, apariencia, vergüenza, honestidad, conexión emocional y ¿mencioné el rechazo?

Serás rechazado. Pero no se preocupe. Es algo bueno.

Muchos consejos sobre citas, particularmente de la variedad de desempeño, intentan prometer la capacidad de tener relaciones sexuales con cualquier chica que desees, independientemente de ... bueno, prácticamente cualquier cosa. Podrías ser un vagabundo gordo que vive en el sótano de tu madre, y con las dos o tres líneas correctas, también puedes salir con un modelo de lencería (como si hubiera un modelo de lencería en cada esquina).

Este es un cuento de hadas. Y no solo es un cuento de hadas, es un cuento de hadas que en realidad no quieres vivir. Alimenta tu necesidad.

El rechazo existe por una razón: es un medio para separar a las personas que no son buenas las unas para las otras.

Los hombres no parecen entender que si una mujer lo rechaza porque es bajo, o porque a ella no le gusta su cabello, o porque lo encuentra aburrido, entonces él no iba a disfrutar estar cerca de ella de todos modos.

Pregúntate esto: ¿por qué querrías tener intimidad con alguien que no te aprecia? Por que lo harías *siempre* conformarse con una persona así? ¿Porque ella está caliente? Vamos, ten un poco más de respeto por ti mismo. Tenga algunos estándares más altos.

Nuevamente, los hombres necesitados y con baja autoestima son los que están dispuestos a alterar completamente su personalidad para seducir *alguna* mujer. El primer paso para ser más atractivo es ver el rechazo como un medio para eliminar a las mujeres que no te harán feliz de tu vida. Es una bendición, no una maldición.

Empecemos por el principio. Hay un número infinito de mujeres ahí fuera, y no podemos

posiblemente conocerlos o incluso conocerlos a todos. Entonces, nuestra primera tarea es encontrar una manera de reducirlos y filtrarlos de manera que podamos administrar mejor nuestras oportunidades.

Las tres categorías de mujeres

Empecemos por todas las mujeres del planeta. Eso es algo así como 3.600 millones más o menos.

Obviamente, no vas a desear a la mayoría de las mujeres del mundo. Para que podamos tachar todos los que físicamente no son de su agrado. Si no encuentra atractiva a una mujer, no la insinúe, no la invite a salir, no haga nada.

Dicho esto, decide lo que te guste de una mujer según tus propios estándares. Si te gustan las chicas grandes o con curvas, hazlo. Si prefieres las chicas negras con rastas, más poder para ti. Si te gustan las mujeres mayores o las mujeres más jóvenes, genial. No se presione para vivir de acuerdo con los estándares de otra persona. Y de nuevo, por el amor de Dios, *si no la encuentra atractiva, no la persiga*.

A efectos prácticos, podemos dividir a todas las mujeres que le atraen en tres categorías: receptivas, neutrales y no receptivas.

Comencemos con No receptivo.

Las mujeres que no son receptivas son solo eso: no están disponibles y / o no están interesadas en tener una relación sexual / romántica contigo. Las razones más comunes que colocan a las mujeres en esta categoría son las siguientes:

- Estás mucho más necesitado que ella y, por lo tanto, ella no se siente atraída por ti.
- Tiene novio / esposo y es feliz en su relación.
- Hay demasiadas fricciones que le impiden estar dispuesta a salir contigo, como una diferencia de valores, una diferencia de intereses, una mala logística, etc.
- Ella no está interesada ni busca *alguna* hombre en este momento.

La forma de saber si una mujer no es receptiva es si repetidamente no responde a sus signos de interés y / o muestra signos de desinterés. Si la invitas a tomar un café y sigue poniendo excusas de por qué no puede, entonces no es receptiva. Si la llamas tres veces y ella nunca vuelve a llamar, entonces no es receptiva. Si conversas con ella y te explica que está ocupada y quiere estar sola, entonces no es receptiva. Si sales con ella y ella habla de lo frustrada que está con su novio y de que eres tan buena oyente, entonces no es receptiva.

Sin excepciones. Muchos hombres pierden mucho tiempo convenciéndose a sí mismos de que a las mujeres no receptivas les pueden gustar. Una buena regla general aquí es: "si tienes que preguntar, esa es tu respuesta". Es decir, no debería haber ambigüedad aquí. Y si lo hay, puedes resolverlo rápidamente simplemente diciéndole: "Creo que eres linda / bonita / atractiva / divertida / lo que sea, ¿quieres tomar un café / cenar / tomar una copa alguna vez?"

Problema resuelto. Descubrirás dónde estás muy

rápidamente. Pero me estoy adelantando ...

La siguiente categoría es Neutral. Esta categoría puede ser difícil de entender para los hombres porque no es tan común para nosotros como lo es para las mujeres. Por lo general, un hombre sabe en unos pocos segundos si está dispuesto a conocer e incluso a acostarse con una mujer o no.

Las mujeres no son así. Pasan mucho tiempo sin estar seguros de un hombre y necesitan que los convenzan de una forma u otra.

Las mujeres en esta categoría suelen ser mujeres que acabas de conocer o con las que solo has pasado un poco de tiempo. Lo importante es saber que las mujeres nunca *permanecer* en esta categoría. Eventualmente se polarizan de una forma u otra. Y si nunca hace un avance o muestra interés en ellos, entonces *por lo general* polarizar hacia no ser receptivo (esta es la zona de amigos, que cubriremos en un minuto).

Las mujeres neutrales son generalmente eso, neutrales. No necesariamente rechazarán sus ofertas, pero no se ofrecerán ni se corresponderán. El jurado aún está deliberando. A menudo, tentativamente dirán que sí, aunque no parecerán demasiado entusiasmados al respecto. Todavía están probando las aguas. O a veces, simplemente no te han considerado de esa manera todavía.

El objetivo de las mujeres neutrales es polarizarlas a través de tus palabras y comportamientos. Esto puede significar coquetear con ellos o burlarse de ellos. Puede significar invitarla a una cita. Puede ser tan simple como sonreírle desde el otro lado de la habitación. Sea lo que sea, el objetivo de las mujeres neutrales es tomar una acción que la obligue a tomar una decisión sobre lo que siente por ti. De qué lado se polariza es mucho menos importante que tomar medidas. Y recuerda, si la dejas con su neutralidad, ella *por lo general* volverse poco receptivo y no verlo como material de citas.

Y en la categoría final, las mujeres que son receptivas son mujeres que se sienten atraídas sexual / románticamente por ti. Puede reconocer a las mujeres que son receptivas de dos maneras: 1) inician con usted y / o 2) responden con entusiasmo a sus acciones.

Algunos ejemplos de una mujer iniciando contigo:

- Hace un fuerte contacto visual contigo y no lo rompe.
- Ella se acerca a ti.
- Te toca sin provocación.
- Te pide tu número o te invita a salir con sus amigos.
- Ella te hace muchas preguntas sobre ti y parece genuinamente interesada en ti.
- Te presenta a sus amigos.
- Ella te da su número.
- A ella se le ocurre alguna excusa / historia / razón para que salgas con ella o pases tiempo con ella.

Lo más probable es que, si estás leyendo este libro, muchas de las novias o experiencias sexuales que has tenido con mujeres en el pasado solo sucedieron porque ella inició contigo.

Esta bien. Pero simplemente en tu vida, a menos que seas extremadamente guapo o tengas un gran estilo de vida o logres conocer mujeres a través de buenos contactos sociales, pocas mujeres van a iniciar contigo y las pocas que lo hacen no lo hacen a menudo.

De hecho, la mayoría de las mujeres, especialmente las mujeres muy hermosas, incluso si se sienten atraídas por ti, no iniciarán contigo. Recuerde, las mujeres tienden a invertir menos antes del sexo, por lo tanto, (generalmente) esperan que los hombres tomen la iniciativa al principio. También existen fuertes presiones culturales sobre las mujeres para que esperen a que el hombre inicie.

La otra forma en que las mujeres demuestran que son receptivas es cuando son recíprocas. Es importante reconocer la sutil diferencia entre una mujer que corresponde a sus avances y una mujer que es neutral con respecto a sus avances. Una mujer que es Neutral simplemente no responderá en absoluto. Por ejemplo, si tocas a una mujer neutral en su espalda mientras le hablas, ella actuará como si no la estuvieras tocando.

Una mujer que es recíproca hará algo para responder positivamente a su avance. Piense en ello como una señal que le indica que acepta que usted se acerque a ella y le gusta. Si tocabas a una mujer en la espalda y ella quería corresponder, ella se inclinaría hacia ti, se inclinaría más cerca de ti o te tocaría a cambio.

A continuación, se muestran algunos otros ejemplos comunes de reciprocidad:

- Ella ignora a sus amigos para quedarse y hablar contigo.
- Mantiene un contacto visual muy fuerte y se ríe demasiado de todo lo que dices.
- Cuando la tocas, ella te toca a ti a cambio.
- Cuando la rodeas con el brazo, ella se inclina hacia ti.
- Cuando tomas su mano para moverte a algún lado, ella se la devuelve.
- Cuando la invitas a salir, te ofrece un lugar al que ir o menciona algo que le gustaría hacer contigo.

La mayoría de las mujeres interesadas responderán con pequeñas señales para demostrar que están interesadas en ti. Darse cuenta de cómo las mujeres son recíprocas y darse cuenta de las señales es algo que se desarrolla con la experiencia, pero no debería ser demasiado difícil si se sabe a qué prestar atención.

Muchos de los métodos de coqueteo que cubriremos en la Parte V abordarán las formas específicas en las que las mujeres son recíprocas y cómo manejarlas.

Desafortunadamente, la gran mayoría de las mujeres que conocerás, asumiendo que eres un chico típico, serán Neutrales o No receptivas. Esto es cierto para la mayoría de la población masculina, incluido yo mismo, así que no se preocupe.

El porcentaje de mujeres que conoces en cada categoría variará ampliamente de un hombre a otro y también variará ampliamente según el contexto en el que conozcas a las mujeres.

Por ejemplo, podría ser un magnate de la inversión de 40 años, y en eventos de networking o conferencias, puede encontrar que el 40% o más de las mujeres son receptivas y pocas se vuelven no receptivas o neutrales.

Pero ese mismo hombre puede ir a un club nocturno lleno de jóvenes borrachos de 20 años y pronto descubrir que solo el 1% de las mujeres son receptivas o neutrales, y el 99% no son receptivas.

Este es un concepto que llamo *Demografía*, y le dediqué todo el Capítulo 7 porque es

extremadamente importante.

Los porcentajes exactos de mujeres que entran en cada categoría no son realmente tan relevantes. Muchos hombres, e incluso muchos libros de consejos sobre citas, pierden mucho tiempo y esfuerzo por no comprender estas tres categorías y las estrategias que las acompañan.

Estrategias para cada categoría

Su curso de acción diferirá según el tipo de mujer que conozca. Muchos hombres cometen el error de aplicar la estrategia incorrecta a la categoría incorrecta de mujeres. Por ejemplo, intentarán convencer a una mujer no receptiva de que se vuelva receptiva. O tratarán a una mujer que ya es receptiva como si aún no lo fuera. No solo es una pérdida de tiempo, también es ineficaz.

El objetivo de las mujeres no receptivas es identificarlas y seguir adelante lo más rápido posible. Son sumideros de tiempo. Por lo general, si las mujeres no son receptivas, no lo son por una buena razón y tiene poco que ver contigo (o tal vez tiene mucho que ver contigo, en cuyo caso deberías aprender de ello).

Casi nunca vas a cambiar la opinión de una mujer no receptiva, e incluso cuando lo haces, a menudo no vale la pena el esfuerzo.

Creo firmemente en la idea de "Joder, sí o no". Es decir, quiero que las mujeres digan "Joder sí", una vez que me hayan conocido. Y si no están entusiasmados y emocionados por estar conmigo, entonces ya no estoy interesado en ellos. Así que las mujeres no receptivas simplemente no merecen mi tiempo o esfuerzo para perseguirlas. Podrían ser grandes personas y tal vez yo sea su amigo. Pero en el momento en que no son receptivos conmigo, mis intereses se han movido.

Diré esto: en siete años, después de conocer a miles de mujeres, puedo pensar en tal vez cinco casos en los que una mujer se mostró totalmente poco receptiva hacia mí y yo la "convencí". Si ella te cierra, te dice que te vayas, te dice que no está interesada, te dice que tiene novio, sigue adelante. En serio, supéralo y sigue adelante. Estás perdiendo tu tiempo. No me importa lo especial que creas que es, hay otra que es igual de especial que *estarán* Receptivo para ti.

Los dos sumideros de tiempo más comunes con las mujeres no receptivas son la zona de amigos y las mujeres en las relaciones.

La zona de amigos ocurre cuando una mujer te ha categorizado como amigo y no como amante potencial. Para las mujeres, estas categorías casi siempre son mutuamente excluyentes. Un hombre es un amigo o una pareja sexual potencial, pero rara vez ambos. Hay excepciones, pero son raras.

Una vez dentro, es casi imposible salir de la Friend Zone. Y si alguna vez sale, es probable que no se deba a nada que haya intentado o hecho de todos modos. ¿Por qué? Porque un hombre que no actúa según sus deseos sexuales es un hombre necesitado, carece de vulnerabilidad y, por tanto, poco atractivo.

La zona de amigos suele ocurrir cuando un hombre se encuentra con una mujer receptiva o neutral, pero nunca hace un movimiento ni expresa su interés. En cambio, se comporta agradablemente, como lo haría un buen amigo. En su opinión, esto es genial porque significa que a ella le gusta hablar con él, se ríe de sus chistes, etc. Pero

debido a que está reteniendo su interés sexual, se está colocando firmemente en su mente en el campo de los "amigos".

Un ejemplo clásico pero doloroso de la Zona de amigos sucedió con un amigo de mi ex novia. Cuando la conocí, se estaba mudando a su nuevo apartamento. Había dos tipos ayudándola a mudarse. Uno era un tipo alto que obviamente parecía ansioso por complacerla y ayudarla tanto como pudiera. No tardó en reconocer que él estaba muy necesitado con ella e hizo malos intentos de coquetear, que ella no correspondió.

Ella, por supuesto, al ser una chica atractiva, no estaba muy comprometida, por lo que inmediatamente lo identifiqué como en su Zona de amigos. Resultó que tenía razón.

Este chico me odió todo el tiempo que salí con ella. Estaba convencido de que yo era un gilipollas porque había sido tan amable con ella durante tanto tiempo, y yo me acerqué y simplemente la invité a salir sin importarme una mierda si decía que sí o no. Es curioso cómo funciona eso. Un par de años más tarde, después de que ella y yo rompimos y seguimos siendo amigos, él se negó a dejarla hablar de mí cuando estaba con él. Durante este período, hizo numerosos intentos de acercarse a ella, llegando a veces a hacer declaraciones entre lágrimas de que había estado enamorado de ella durante años.

No hace falta decir que todos estos intentos la apagaron y cerró. Arruinó la amistad. Habían sido amigos el uno del otro durante más de cuatro años, y el grado de inversión que estaba mostrando, incluso a pesar de su comportamiento (el hecho de que pasó cuatro años trabajando para hacer un movimiento) subcomunicó un *masivo* grado de necesidad y horrible autoestima.

Evidentemente, ella lo rechazó. Una y otra vez, ella lo rechazó. Entonces se enojó. Y al percibir que yo era un gilipollas que no la trataba bien, decidió intentar ser un gilipollas que tampoco la trataba bien. Fue por el camino del narcisismo y la sobrecompensación. Comenzó a comportarse irrespetuosamente con ella, creyendo que ella no debía tener respeto por sí misma si rechazaba a los hombres que la trataban tan bien como él. Y en una creciente ironía, sintiéndose con derecho a lo "agradable" que había sido durante años, sintió que merecía tratarla peor y objetivarla, hasta el punto de que una noche trató físicamente de obligarla a besarla.

No hace falta decir que la amistad había terminado, ya que ella se negó a volver a verlo.

La Zona de amigos es el mayor sumidero de tiempo posible porque la mayoría de los hombres que están atrapados en ella tienen fantasías de que simplemente están esperando que ocurra lo inevitable. Juega con sus fantasías de romance y destino. Su perspectiva es que *ellos* eres el hombre perfecto para ella y un día cuando *ella* se despierta y se da cuenta de lo tonta que es, se dará cuenta de que el amor de su vida había estado sentado a su lado todo el tiempo.

Esto nunca sucede. Siempre. Es una mentalidad increíblemente arrogante y manipuladora de adoptar. No es de extrañar que las mujeres lo vean tan poco atractivo.

Si se encuentra en esta situación ahora, debe sacárselo de la cabeza y seguir adelante. Inmediatamente. Por lo general, si los hombres han sido amigos de una mujer incluso durante un mes o dos sin indicar explícitamente su interés sexual en ella, es probable que sea demasiado tarde.

Debes indicar algún tipo de interés sexual desde el principio. De lo contrario, cuanto más espere, más difícil se volverá y es más probable que ella se vuelva poco receptiva con usted. Nuevamente, pregúntese qué le subcomunica esperar cuatro años para manifestar su interés en una niña. Subcomunica: "Estoy mucho más involucrado en ti que en mí mismo que pasé cuatro años trabajando para mostrarte mi interés". Es extremadamente poco atractivo. ¡Y lo más probable es que ella lo sepa! ¡Ella siempre lo supo! Lo que lo empeora.

La segunda vez que los hombres son absorbidos es una mujer que está felizmente en una relación. A diferencia de la Zona de amigos, donde los hombres a menudo pierden meses o años, una mujer en una relación generalmente solo perderá unas pocas semanas, tal vez unos meses como máximo. Pero aún así, un sumidero de tiempo es un sumidero de tiempo.

Muchos hombres se obsesionan con mujeres que ya han sido secuestradas, y en lugar de reducir sus pérdidas y seguir adelante, albergan la fantasía de que cualquier mujer engañará a su novio / esposo en las circunstancias adecuadas. Eso no es cierto. E incluso en los casos en que sea cierto, tampoco vale la pena ni el tiempo ni el esfuerzo.

Esperar a una mujer en una relación simplemente no vale la pena. Período. Tratar de sabotear la relación de una mujer para poder entrar y "robarla" no solo es ineficaz sino que es moralmente jodido. Es necesidad y narcisismo en grado extremo.

Que muchos hombres *no* Sin embargo, entiendo que, a menudo, las mujeres casadas o novias seguirán coqueteando con otros hombres por la única razón que creen que es divertido y les gusta la atención. Para algunas mujeres, coquetear es como un pasatiempo y lo ven como una diversión inofensiva. Si una mujer está casada o tiene novio y parece bastante feliz en general y está coqueteando conmigo, entonces no me tomo el coqueteo demasiado en serio.

Los hombres también luchan mucho con el rechazo, "tengo novio". Algunos hombres parecen obsesionarse con saber si esto es realmente cierto o si ella solo lo dice para rechazarlo.

Una vez más, no se trata de si su declaración es fáctica o no. Se trata de su intención. La intención es: "No estoy interesado".

Llevar *que* a su valor nominal y seguir adelante. Incluso si no tiene novio, no tiene sentido tratar de conquistar a una chica que está dispuesta a mentirte sobre algo así. Y si tiene novio, probablemente esté feliz con él, de lo contrario, no lo habría mencionado.

Y ese es realmente el quid del asunto: las mujeres que tienen novios / maridos que están dispuestos a engañarlos, no mencionan a sus novios / maridos ... casi nunca. Por lo general, escucharás sobre ellos inmediatamente antes o inmediatamente después de conectarte con ellos. Si te hablan de ellos justo cuando los conoces, entonces no están interesados. Si te cuentan sobre su novio mientras se besan contigo en el taxi de regreso a tu apartamento, entonces probablemente esté interesada. Pero no necesitas que te diga eso.

Entonces, su misión con las mujeres no receptivas es detectarlas lo más rápido posible y luego seguir adelante cortésmente. El rechazo, en este caso, suele ser tu amigo, como veremos más adelante.

No es hasta que encuentras una mujer que es Neutral o mejor que las cosas comienzan a ponerse interesantes.

El objetivo de las mujeres neutrales es conseguir que dejen de ser neutrales lo antes posible. Como mencionamos anteriormente, las mujeres que son neutrales y que se mantienen neutrales tienden a terminar siendo no receptivas. Lo hace expresando su vulnerabilidad y su identidad a ellos libremente.

Cuando expreses tu verdad a las mujeres, las polarizarás: o se volverán receptivas contigo o se volverán no receptivas. Cuando expresas tu verdad, si expresas más inversión que ellos, entonces ellos no se sentirán atraídos por ti y, por lo tanto, no serán receptivos. Además, si expresas tu verdad y hay una gran cantidad de fricción entre tú y ella que no se puede superar, entonces ella se volverá poco receptiva.

Si expresas tu verdad y demuestras no solo que no eres una persona necesitada, sino que no tienes fricciones para ella (intereses, valores, situación de la vida similares, etc.), entonces ella se volverá muy receptiva. Y cuando digo muy receptivo, me refiero a muy.

Un gran error que tienen los hombres es que creen que deben comportarse de una manera que haga que todas las mujeres les gusten, como si todas las mujeres fueran iguales. Esto es contraproducente porque al alterar tu comportamiento para que se ajuste a lo que ella quiera, significa que no estás siendo vulnerable y, por lo tanto, estás siendo necesitado y poco atractivo.

Otros hombres a menudo se apegan a bromas simples y temas de conversación seguros que terminan sin polarizar en absoluto por temor a ser rechazados. Esta es también una forma de ocultar la propia verdad, no mostrar vulnerabilidad, invertir demasiado y, por lo tanto, no ser atractivo.

Esta es la difícil situación del muy necesitado "buen chico". Tiene miedo de provocar una respuesta emocional en cualquiera, especialmente en las mujeres (y especialmente en él mismo); por lo tanto, jugará a lo seguro y provocará reacciones neutrales de mujer tras mujer. Y cuando las mujeres son neutrales durante demasiado tiempo sin estar polarizadas, entonces se vuelven poco receptivas.

Si hay algo que los hombres narcisistas logran bien, es que polarizarán a las mujeres rápidamente. Las mujeres sabrán más o menos de inmediato si están interesadas en un chico narcisista o no porque será tan autoritario e imponente que no tendrá más remedio que sentir algo por él.

El problema con el hombre narcisista es que las pocas mujeres que se vuelven receptivas con él no son el tipo de mujeres con las que es agradable estar cerca (ya que ellas mismas están muy necesitadas).

Como puede ver, las mujeres neutrales son donde entra en juego el llamado "juego". Tener un buen juego significa que puedes tomar a una mujer que es Neutral e incitarla a que se vuelva receptiva contigo rápidamente. Haces esto haciéndote vulnerable, compartiéndote descaradamente y polarizándola de una forma u otra y sintiéndote cómodo con cualquiera de los resultados.

Por ejemplo, recientemente conocí a una hermosa mujer en un club nocturno. Bailó conmigo pero ignoró mis intentos de acercarme a ella. Parecía contenta con bailar conmigo, pero no estaba invirtiendo ningún esfuerzo en la interacción más allá de eso. Sintiendo que fácilmente podría quedarme atrapado bailando con ella toda la noche sin realmente polarizarla, le pedí que fuéramos a tomar una copa. Le dije que me gustaría conocerla un poco mejor y hablar. Ella obedeció.

En el bar, la primera pregunta que me sale de la boca es una de mis favoritas para situaciones neutrales: "¿Cuál es tu cosa favorita en el mundo?"

Esta pregunta me dirá dos cosas: qué tan apasionada y consciente de sí misma es sobre su propia vida y, en segundo lugar, si tenemos algo en común. Las mujeres que no son apasionadas o conscientes de sí mismas, me dejó caer muy rápido y voy a encontrarme con otra persona. Las mujeres que comparten intereses conmigo me dan la oportunidad de polarizarlas rápidamente para que sean receptivas.

Por ejemplo, si una mujer responde "Jesús", entonces sé que me dirijo directamente a No receptivo en ese mismo momento. No es que odie a Jesús ni nada, pero digamos que hay un conflicto de intereses. Sin embargo, esta polarización es algo bueno, a pesar de que al final no consigo a la chica. Ambos estamos mejor sin estar juntos. Y al obtener su religiosidad desde el principio, lo descubriremos más temprano que tarde.

En este ejemplo particular en la discoteca, la mujer respondió viajar y experimentar nuevas culturas. Bingo. Amo viajar. He estado en más de 40 países. Le digo esto. Efectivamente, en 30 minutos, estábamos sentados solos juntos, absortos en una conversación sobre gramática y el idioma ruso.

¿Le parecen las lecciones de gramática rusa una táctica eficaz para aprender a aprender? Probablemente no. Pero me encanta. Y ella también. Y finalmente se convirtió en mi novia. Mi éxito consistió en expresar mi identidad, obligarla a tomar una decisión sobre mí y dejar que las fichas cayeran donde pudieran.

Por último, tenemos a las mujeres receptivas. Encontrar estos son los mejores porque son las interacciones más gratificantes y requieren la menor cantidad de esfuerzo. Cuando conoces a una mujer receptiva, el objetivo es simple. Escalas. Haces un movimiento. Haces avanzar las cosas, asumiendo que quieres, por supuesto.

Las mujeres receptivas que originalmente eran neutrales, si no haces un movimiento y te vuelves físico con ellas lo suficientemente rápido, a menudo volverán a ser neutrales y luego a no receptivas de forma permanente. Pero he descubierto que las mujeres que son receptivas contigo para empezar, suelen permanecer receptivas casi indefinidamente. Creo que estas son las únicas ocasiones raras en las que realmente puedes salir de la Zona de amigos: estas raras circunstancias en las que ella siempre fue receptiva contigo, pero por alguna razón, ustedes dos no pudieron estar juntos (tenían una novia, se mudó durante tres años, etc.).

El porcentaje de mujeres que son receptivas contigo aumentará proporcionalmente a la calidad de tu estilo de vida, tu estatus social y tu apariencia. El porcentaje de mujeres que puedes pasar de Neutral a Receptivo será proporcional a lo bueno que sea tu "juego", o lo bien que seas capaz de comunicarte y expresarte con las mujeres. Y su capacidad para clasificar a cada tipo de mujeres y conocer a tantas como sea posible estará determinada por lo valiente y audaz que sea cuando se trata de conocer mujeres.

(Ese último párrafo fue importante y la base del resto de este libro, por lo que es posible que desee volver a leerlo y asegurarse de comprenderlo).

Si bien la mayoría de los consejos de respuesta se obsesionan con evitar el rechazo, el rechazo juega un papel integral en mi estrategia. Es inevitable, así que supongo que también podemos desarrollar una estrategia que lo utilice para

Ayúdanos. El rechazo existe por una razón. Si eres profesor en una universidad prestigiosa, probablemente no disfrutarás de tu tiempo con una persona que abandonó la escuela secundaria y tiene un problema con el alcohol. El hecho de que tenga un buen culo no significa que quieras estar con ella.

Polarizar a las mujeres para que nos rechacen, y cuando digo nosotros, me refiero a la *verdadero* nosotros, los vulnerables y desvergonzados, nos hace un favor al decidir qué mujeres nos van a hacer felices.

Los hombres a menudo quieren tener las dos cosas: quieren poder evitar los rechazos dolorosos, evitar decir algo estúpido, evitar avergonzarse a sí mismos y, al mismo tiempo, ser este tipo atractivo y sorprendente por el que las mujeres caen de rodillas.

No puedes tener las dos cosas.

Los dos van juntos. Tú *no puedes* ser una presencia atractiva y transformadora para algunas mujeres sin ser una broma o una vergüenza para otras. Simplemente no puedes. Tienes que ser controvertido. Tienes que polarizar. Es el nombre del juego. Y ser bueno en el juego es aprender a abrirse lo suficiente emocionalmente, aprender a expresar su yo honesto lo suficiente y sentirse lo suficientemente cómodo con su vulnerabilidad para tomar esos momentos embarazosos junto con los momentos de pasión. La voluntad de polarizar no es fácil. Pero es necesario. Es por eso que estás aquí ahora mismo.

Polarizar para atraer

Nuestra estrategia principal con las mujeres es la polarización. La idea es que cuanto más franca seas acerca de quién eres, cómo te sientes y qué piensas, más esto eliminará a las mujeres no receptivas de las receptivas, así como empujará a las mujeres neutrales a salir de la cerca y decide cómo se sienten por ti.

Lo sorprendente de la polarización es que el simple hecho de hacerlo demuestra que no hay necesidad y luego inspirará a más mujeres Neutrales a volverse Receptivas que otras estrategias o tácticas.

Como mencioné anteriormente, la estrategia más común de los hombres que no tienen experiencia con las mujeres es "gustar a todos, no odiar a nadie". Pero cuando se trata de tener intimidad y atraer mujeres, esta es una estrategia horrible. Ser odiado por nadie generalmente significa que nadie te ama tampoco.

Los hombres que emplean esta estrategia la emplean porque intentan evitar la confrontación y la controversia. Muchos de estos hombres han estado evitando la confrontación y la controversia durante toda su vida. Es parte de su miedo a la vulnerabilidad.

El hecho es que la sexualidad, la atracción y las relaciones son, por su propia naturaleza, conflictivas y controvertidas. Tienes que tomar la decisión de aceptar ser controvertido y conflictivo o debes aceptar que pasarás por la vida con todos siendo neutrales contigo.

La polarización es lo que ocurre cuando expresas tu verdad y te haces vulnerable. Cuando

le dices a una mujer que es hermosa, la estás polarizando. Cuando te burlas de ella por sus pendientes y la rodeas con el brazo, la estás polarizando. Cuando usas un traje hecho a medida cuando sales, estás polarizando a las mujeres. Cuando le dices a una mujer que llega tarde a una cita que nunca vuelva a llegar tarde, la estás polarizando. Cuando sonrías y le dices lo hermosa que es, la estás polarizando. Cuando tomas su mano entre las tuyas y la llevas a algún lugar, la estás polarizando.

Todo lo atractivo es polarizador.

Estos nunca son movimientos incorrectos, asumiendo que son *honesto* expresiones de ti mismo y estás mostrando tu vulnerabilidad.

Un hombre que está muy comprometido va a alterar su comportamiento en función de la mujer con la que está hablando. Tendrá miedo de decirle que no acepta que llegue tarde. Tendrá miedo de usar ese traje. Va a ser tímido cuando quiera rodearla con el brazo. No podrá volverse vulnerable, expresar su verdad y, por lo tanto, no la polarizará.

Un hombre que no tiene inhibiciones para expresar sus emociones y lo que quiere demostrará no necesidad, lo que atraerá a una mujer y la obligará inmediatamente a decidir si es receptiva o no receptiva. Y es probable que, a menos que haya mucha fricción presente, se vuelva receptiva. Te sorprendería saber cuántas mujeres responderán con atracción a nada más que a un hombre audaz y dispuesto a arriesgarse.

Muchos hombres asumen que esto significa que estás invitando a una montaña de rechazo hacia ti. Lo sorprendente es que este rara vez es el caso. Sí, te rechazarán cuando polarices a las mujeres. Y sí, de vez en cuando será un duro rechazo.

Pero sorprendentemente *mucho* de las mujeres reaccionarán cálidamente a estos avances, incluso si no están interesadas y te rechazan. Respetan a un hombre audaz y honesto. He tenido muchas ocasiones en las que me acerqué a las mujeres con valentía y honestidad, declarando directamente que eran hermosas y que quería conocerlas, y a pesar de rechazarme, quedaron tan impresionadas por mi audacia y confianza que rápidamente me presentaron a una amiga de de ellos que estaba disponible.

A menudo me han agradecido las mujeres con las que he coqueteado sin éxito, no porque lo haya hecho, sino *por la forma en que lo hice*. E incluso cuando las cosas no van a ninguna parte, las mujeres al menos me respetan y el hecho de que digo sin rodeos lo que siento.

La mayoría de los duros rechazos que he tenido en mi vida provienen de cuando estaba actuando, buscando validación, cuando estaba sobre-invertido y necesitado y sobrecompensando. Cuando persigo a las mujeres de una manera vulnerable, casi todas las mujeres, al menos, respetarán mis avances, incluso si no están interesadas.

En mi experiencia, cuanto más polarizador es un hombre, más oportunidades están inundadas de mujeres. Esto es cierto para todos los hombres que conozco que son increíblemente exitosos al conocer y salir con mujeres.

El mayor obstáculo mental para muchos hombres es la capacidad de manejar el rechazo. Muchos hombres han tenido arraigado en ellos toda su vida, e incluso por otros consejos sobre citas, que el rechazo es terrible y debe evitarse a toda costa. Ellos compran algún mito de que hay mujeres mágicas

hombres que no son rechazados, nunca. Y

como veremos, esto no es cierto.

Capítulo 5: Rechazo y éxito

BEl gurú de la industria, Dan Kennedy, dijo una vez: "Su capacidad para lidiar con el fracaso determinará cuánto podrá enfrentar el éxito".

Mi mayor rechazo fue en Austin, Texas, probablemente en el invierno de 2007. Salí con mi mejor amigo un viernes por la noche. Veo a dos lindas chicas bailando solas. Me acerco. Toco ligeramente a uno en el hombro y empiezo a hablar.

Ella se da vuelta, "¡APÁRTATE DE MI! ¡NO ME TOQUES JODER! "

"¡Guau, relájate, no hice nada!" Intento escapar entre sus chillidos. No me escuchan. Me empuja hacia atrás mientras me grita. Empujo sus brazos hacia atrás para protegerme.

La bofetada llega fuerte y rápida. Totalmente innecesario. "¡APÁRTATE DE MI! ¡NO ME VUELVAS A TOCAR JODER! "

Antes de que me dé cuenta, los gorilas me sacarán del

bar. "Yo ni siquiera hice nada, ni siquiera la conozco," digo.

"Sí, lo que sea, amigo", dice el portero. Salgo y mi amigo sale a recibirme. "Amigo, ¿qué cosa jodida dijiste ahora?"

"Yo no dije *cualquier cosa*." Me mira con escepticismo. "No, en serio, no dije nada".

"Sí lo que sea."

Otra noche, otro bar. Probablemente fue en algún momento de 2006. Estoy hablando con una rubia súper linda. Chica universitaria. Hermandad de mujeres. Ditsy como el infierno y un verdadero dolor para interactuar. ¿Conoces a esas personas que te interrumpen constantemente y redireccionan todos los temas de conversación posibles a alguna historia absurda sobre ellos mismos? Ella era una de esas. Era como estar socialmente sumergido.

Pero ella estaba caliente. Y yo era joven y necesitado y loco cachondo y honestamente no tenía nada mejor que hacer. Así que hablé con ella, dolorosa y de mala gana.

En algún lugar entre tratar de decidir si me ahogaría en alcohol, ahogarla a ella en alcohol, apuñalarme en la cara con una botella de cerveza rota o apuñalarla ... soltó esta pequeña joya:

"Por cierto, gracias por no ser feo".

Hice caso omiso del cumplido y me concentré en lo que era tan superficial, tan inmaduro, y simplemente

No podía quedarme de brazos cruzados por más tiempo.

"¿Perdóneme?" Yo pregunté.

"Dije, gracias por no ser feo".

Imagino que mi boca se abrió aquí. Pero, por supuesto, extrañaba mi incredulidad y continuó con su monólogo (era buena en el monólogo).

"Ves, no te ofendas, pero hablar con chicos en los bares es muy aburrido. Y esta noche, nada más que estos tipos horriblemente feos han estado hablando conmigo y comprándome bebidas. Pero al menos no eres feo".

¿Por lo menos?

Ella continúa: "Para ser honesta, no puedo soportar a la gente fea. Me duele mucho el alma mirar a la gente fea. Honestamente, siento dolor físico si tengo que mirar a una persona fea".

No pude contenerme más, "Entonces no debes tener espejos".

Su cara: incredulidad, horror, luego ira, en ese orden, medio segundo como máximo, luego su bebida afrutada vino volando a mi cara, seguida de una delicada bofetada.

"¡Estúpido!"

Regresó furiosa con sus amigos.

Cuando comencé a salir y a tratar de conocer chicas, solía horrorizarme al pensar que algo como las historias anteriores me pasaran. La idea de que me abofetearan, me arrojaran una bebida o me echaran de un bar, eran pesadillas que probablemente me habrían sacudido visiblemente al pensar que sucedieran. Quizás sientas lo mismo en este momento.

Pero ambos recuerdos todavía están brillantes en mi mente, ya que son algunas de las experiencias de aprendizaje más importantes que tuve con las mujeres, incluso más importantes que muchos de mis éxitos.

Lo crea o no, ser abofeteado por estas mujeres me enseñó mucho sobre la atracción, tanto como cualquier otra cosa que haya experimentado. Para empezar, ser abofeteado por una mujer no es el fin del mundo, ni siquiera de la interacción. Es simplemente una respuesta emocional. Y como una respuesta muy emocional, siempre aceptaré ser abofeteado por la indiferencia o el aburrimiento cualquier día. Es polarizante. Y polarizar a las mujeres es más importante que ser agradable con ellas.

Ser abofeteado también me enseñó que no siempre puedes controlar cómo reacciona la gente hacia ti. Algunas personas están completamente locas o se comportan de manera inapropiada. No puedes evitar esto. No puedes controlar lo que sucede en cada interacción. Cuanto antes acepte esto, mejor estará.

A veces merecerás ser rechazado. A veces no lo harás. No me arrepiento de lo que le dije a la chica de la hermandad, aunque en retrospectiva, probablemente no necesitaba ser grosero con ella, si eso sucediera hoy, simplemente me disculparía y me iría.

Al igual que con cualquier tipo de falla, no es hasta que te han rechazado una cierta cantidad que te das cuenta de lo insignificante que es en realidad, de cómo pasaste tanto tiempo preocupándote por nada y de cómo eres libre de actuar como quieras.

La razón por la que los hombres temen al rechazo es porque están operando sobre las verdades de otras personas, no sobre las suyas. De hecho, los hombres que temen al rechazo tienden a ser ajenos a su propia verdad porque si fueran conscientes de sus propios deseos, necesidades y valores, ¿a qué tendrían que temer? ¿Por qué dudarían alguna vez en exponer su vulnerabilidad a los demás?

La mayoría de los hombres con una comprensión débil de su propia verdad fantasean con la capacidad de nunca ser rechazados, nunca. No solo es una manifestación de su necesidad, sino que no es realista. Ser rechazado me ahorra mucho tiempo y esfuerzo. Si tuviera que ir a una cita con todas las chicas que encontrara aunque fueran ligeramente atractivas, probablemente me volvería loco.

Por lo general, no se trata de ti

Tan pronto como te das cuenta de que el 95% de este asunto de atraer mujeres no tiene nada que ver contigo, es el momento en que te vuelves libre para perseguir lo que quieres sin dudarlo ni temer.

Cuando salgas y comiences a conocer a muchas mujeres, comenzarás a notar que hay mucho que decir sobre "la persona adecuada en el momento equivocado". No puedo decirte cuántas veces he conocido a una mujer increíble, pero alguna circunstancia se interpuso en el camino. Pasa todo el tiempo. Puede ser que esté de vacaciones y mañana vuele 2000 millas a casa. O que acaba de volver a estar con su novio de hace mucho tiempo y no quiere arruinarlo. O que su perro acaba de morir y ella realmente no tiene ganas de hablar esta noche. O que su exnovio la ha estado llamando y acosando y ella solo quiere que la dejen sola. O que el último chico con el que tuvo una cita la agarró por el culo y la trató como una mierda y tenía el mismo nombre que tú.

Hay un millón de circunstancias extrañas que están completamente fuera de tu control y, en un momento dado, una gran parte de las mujeres con las que conoces y con las que hablas van a experimentar una de ellas. Lo mejor que puede hacer es dejarlo pasar y recordar: *no es sobre ti*.

Por eso buscamos mujeres basándonos en *nuestra* verdad. Por eso polarizamos a las mujeres lo antes posible. Por eso nos acercamos a las mujeres para ver *si ella encaja con nuestros valores* y necesidades y no al revés.

La mayoría de los hombres, cuando conocen mujeres, piensan algo como "Espero que le guste" o "Espero que no me avergüence o me rechace". Se trata de ellos. Y, por lo tanto, cuando las cosas no van a ninguna parte, los hombres se lo toman como algo personal: se enojan o se enojan o les duele el trasero porque este extraño al azar con pechos no se está riendo de su tonta broma en este momento.

En lugar de pensar "Me pregunto si le agradaré", piensa "Me pregunto cómo será ella".

En lugar de pensar, "Espero que ella no me rechace", piensa, "Espero averiguar si ella es adecuada para mí".

La belleza es que si ella se enamora de ti en el acto o si tira una bebida en tu

cara ... has tenido éxito. Has descubierto la verdad. Tu curiosidad está satisfecha y ahora puedes decidir si debes seguir adelante o no.

Veo cada rechazo simplemente como una forma de incompatibilidad. Ya sea que piense que soy un idiota total, o que esté loca por mí, pero vivimos en continentes diferentes, o que esté de un humor horrible cuando la invito a salir, o que piense que soy lindo pero que tenga valores e intereses diferentes a los míos. Cualquiera sea la razón, si una mujer me rechaza alguna vez, es porque no es compatible conmigo. Puede ser una incompatibilidad permanente. Puede ser una incompatibilidad temporal. Pero el punto es que si le agrado lo suficiente, estaría dispuesta a trabajar para que esto sucediera conmigo. Y si no lo hace, significa que es la persona equivocada, o la persona adecuada, el momento equivocado. Y eso está bien.

Recuerda, es "¡Joder, sí!" o no. Y si no obtengo un "¡Joder, sí!" entonces prefiero tener un no que un "Meh, está bien".

Redefiniendo el éxito

El concepto de "éxito" en los consejos modernos de citas a menudo está sesgado. Está influenciado, por un lado, por los roles y reglas tradicionales (conseguir una novia agradable, casarse, etc.) y, por otro lado, por expectativas poco realistas y presiones sociales de otros hombres: para ser "el hombre", tienes que acostarte decenas de personas. de las mujeres, que nunca debes ser rechazado, que debes golpearte con modelos y "10's", etc. Los hombres se presionan mucho unos a otros y se avergüenzan unos a otros por ser rechazados y esto desarrolla una cultura malsana de masculinidad basada en la necesidad en lugar de que la autoexpresión genuina.

Elegir cómo definimos el éxito con las mujeres es de vital importancia. Si elige la forma incorrecta de definir el éxito por sí mismo, entonces los meses o años de esfuerzo que dedique a lograr ese objetivo se desperdiciarán.

Por ejemplo, los hombres que definen el éxito para sí mismos como la cantidad de mujeres con las que pueden tener relaciones sexuales perderán el tiempo persiguiendo y manipulando a mujeres que no necesariamente disfrutaban o que ni siquiera les atraen en nombre de lograr el "éxito". que han definido por sí mismos.

Este no es un campo de tiro en el que estamos aquí. Estamos hablando de la salud de nuestras vidas emocionales. Las mujeres y nuestras relaciones son lo mismo con nuestra salud emocional, por lo que la forma en que percibimos a las mujeres y las relaciones se reflejará en nuestro bienestar emocional.

Si eliges creer que el "éxito" con las mujeres está determinado por qué mujer te elige o cuánto dinero puedes proporcionar, bueno, entonces hay una buena posibilidad de que te sientas bastante solo y termines con la mujer más cercana capaz de tolerándote toda la vida.

Si eliges creer que el "éxito" con las mujeres es un recuento laico o algún otro dato estadístico, entonces tu vida amorosa se volverá tan objetiva como las mujeres que conoces, y aunque tendrás la cantidad de interacciones que te respaldarán. en el papel, se perderá toda la calidad emocional, junto con su felicidad.

Defino el éxito de una manera cualitativa: maximizar la felicidad con cualquier mujer / mujer que

prefiero estar con.

Éxito = Maximizar la felicidad con la mujer o mujeres que prefiramos

Esto puede parecer una afirmación obvia, pero las implicaciones son bastante profundas. Para la mayoría de los hombres del mundo, su "éxito" con las mujeres se define por:

Estar casado o no estar soltero.

- Nunca ser rechazado.
- Salir con una mujer que es más atractiva que las novias de sus amigos.
- Con cuántas mujeres pueden acercarse o tener una cita.
- Cantidad de mujeres más que calidad de mujeres.
- Si se ajusta a algún estereotipo de lo que es "belleza".
- Si ella es el tipo de mujer con la que te han criado para pensar que deberías salir.

Cuando definimos el éxito como encontrar la (s) relación (es) que maximizarán nuestra felicidad, nuestro enfoque toma una luz completamente nueva. En lugar de esperar y esperar que una mujer nos elija, en lugar de acumular números, en lugar de ganar el derecho de fanfarronear, en lugar de evitar los rechazos - Nuestro éxito se define mediante la selección de tantas mujeres como sea posible hasta que encontremos a las disfrutamos y los que nos disfrutan.

De repente, el rechazo pasa de perjudicar nuestra tasa de éxito a ayudarla a menudo. Tener una gran cita con una mujer que quiere esperar para tener sexo contigo puede convertirse en un éxito mucho mayor que el de esa mujer que te deja los sesos una hora después de conocerte.

Examinamos a estas mujeres polarizándolas. Los estamos polarizando al compartir nuestra verdad con ellos abierta y libremente. Y cuando hacemos esto, las mujeres se sentirán increíblemente atraídas por nosotros o nos rechazarán. De cualquier manera, estaremos más felices por ello.

Y no solo perseguimos y polarizamos a las mujeres que creemos que nos harán felices, sino que también impulsamos la interacción. Algunos hombres se sienten satisfechos con la cantidad de mujeres que pueden besar o con la cantidad de números de teléfono que pueden recopilar. Esto no es un éxito. Esto no es un éxito porque no eres *maximizando* sus relaciones con estas mujeres. Estas métricas son parte del proceso. No hay felicidad inherente en poseer más números de teléfono que cualquier otra persona. Estás persiguiendo la validación, no la realización. No estás saliendo con ellos, durmiendo con ellos, intimando con ellos o incluso comprometiendo con ellos. Sal y exponte. Ábrete y encuentra lo que te hace feliz. Sí, eso significará que probablemente resultará herido. ¿Y qué? Las mejores cosas de la vida no son fáciles.

Así que es hora de entrar en el meollo de la cuestión. Hasta ahora hemos pasado la mayor parte del libro siendo introspectivos y hablando de nuestras vidas emocionales. Que tengamos una mujer específica o no depende de nuestro nivel de inversión en relación con nuestra inversión en nosotros mismos. Esto es no necesidad. Construimos la no necesidad a través de la vulnerabilidad. Practicamos la vulnerabilidad siendo honestos.

Hay tres formas en las que somos honestos. Y esas tres formas constituirán la mayor parte de este libro. Las tres formas son 1) vivir basado en nuestros valores (estilo de vida); 2) sentirnos cómodos con nuestras intenciones (audacia); y 3) expresando nuestra sexualidad libremente (comunicación).

La primera forma de expresar nuestra verdad implica desarrollar un estilo de vida que nos haga felices. La segunda forma de expresar la verdad es siendo valientes y luchando contra nuestros miedos y ansiedades. Y la tercera forma de expresar la verdad es comunicándonos bien y desinhibiendo nuestra sexualidad.

Elegir no vivir un estilo de vida basado en nuestros valores e intereses es solo ser deshonestos con nosotros mismos. Refleja una mayor inversión en los demás que en uno mismo. Por lo tanto, no es atractivo.

No actuar según nuestros deseos y hacernos valer cuando sea apropiado es mostrar más inversión en los demás que en nosotros mismos. Por tanto, es poco atractivo.

Y no comunicar nuestros pensamientos, sentimientos y deseos libre y claramente también demuestra una mayor inversión en los demás que en nosotros mismos. Esto tampoco es atractivo.

Estilo de vida, coraje y comunicación: me refiero a estos como los Tres Fundamentos.

Capítulo 6:

Los tres fundamentos

Los Tres Fundamentos son las tres formas en que un hombre puede volverse más vulnerable y estar menos necesitado. Mejorar cada uno de los Tres Fundamentos mejorará sus resultados, a veces drásticamente. Cada uno de los Tres Fundamentos se puede trabajar de forma independiente, pero como veremos más adelante, mejorar uno de los tres a menudo beneficia indirectamente a los otros dos y viceversa.

Los tres fundamentos son:

1. Crear un estilo de vida atractivo y enriquecedor.
2. Superar sus miedos y ansiedad en torno a la socialización, la intimidad y la sexualidad.
3. Dominar la expresión de sus emociones y comunicarse con fluidez.

La forma de mejorar cada uno de estos fundamentos es profundizando en su vulnerabilidad para cada uno de ellos. Así que una forma de pensarlo es que los fundamentos son las *categorías* en el que puedes mejorar tus resultados con las mujeres (y el bienestar general), y expresar tu vulnerabilidad y buscar la verdad es el *proceso* en el que mejoras en las categorías.

Para abreviar, me refiero a los tres fundamentos como vida honesta, acción honesta y comunicación honesta.

Por ejemplo, Honest Living, o crear un estilo de vida atractivo, implica profundizar y comprender lo que quieres como hombre para tu vida y luego trabajar para hacerlo realidad. Si estás en un trabajo que odias con pasatiempos que odias y amigos que no te gustan, entonces no importa lo que hagas o cuánto dinero ganes, vas a tener dificultades para conocer mujeres atractivas que disfrutes y que disfrutan estar contigo. Esto se debe a que la identidad que ha adoptado no refleja con precisión sus necesidades y deseos emocionales. No estás viviendo tu vida con honestidad, lo que significa que no estás invirtiendo en ti mismo, lo que significa que eres necesitado y poco atractivo.

Si su verdadera pasión es el arte y maneja papeles en una firma de seguros, entonces no está viviendo con honestidad. Ha comprometido su identidad de alguna manera para que se ajuste a lo que otros han dictado que debería ser; en este caso, ha renunciado a lo que realmente lo hace feliz para adaptarse a los valores o roles de otras personas en la sociedad (tener un trabajo estable, trabajar en el mundo corporativo, tener una linda casa / automóvil, etc.). Esto muestra una falta de vulnerabilidad y necesidad.

Si esas cosas no lo son *Realmente* importante para usted, entonces tiene la responsabilidad de cambiar. De lo contrario, siempre serás un hombre poco atractivo. ¿Cómo es eso? Porque vives 40 horas a la semana, todas las semanas, invirtiendo tu identidad en lo que los demás quieren de ti y no en lo que tú quieres de ti mismo. Esto es como una necesidad básica, y hasta que lo arregle, estará necesitado de *cada* mujer que conoces, lo que te impide conocer a las mujeres verdaderamente increíbles con las que podrías estar algún día.

Honest Living se correlaciona directamente con la *calidad de las mujeres* que atraerás. Cuanto más en

Si estás a tono con tu estilo de vida, cuanto más cuides tu apariencia y tu salud, mayor será la calidad de las mujeres que atraerás y mayor será el porcentaje de mujeres receptivas que conocerás.

Honest Action es superar el miedo y la ansiedad con las mujeres. Nuestra ansiedad es otra forma en la que nos invertimos mucho en las percepciones de los demás y evitamos nuestra verdad. Al igual que un estilo de vida pobre, también parece estar incrustado en nosotros y es algo que requiere mucha reflexión y esfuerzo para repararlo durante un período de tiempo más largo.

Lo llamo Acción Honesta porque es honestidad en los términos más estrictos. Si ves a una mujer hermosa y tienes ganas de conocerla, no actuar y conocerla es una forma de ser deshonesto contigo mismo. Si estás parado en un bar y ves a una mujer que te llama la atención y sigues mirándola toda la noche porque tienes miedo de hacer algo, en un nivel profundo, estás siendo deshonesto acerca de tus intenciones y sexualidad. Estás demasiado interesado en las opiniones de ella y de los demás y no puedes exponer tu vulnerabilidad.

Todo el miedo en torno a tu sexualidad es el resultado de sentirte inferior o indigno. Si tienes miedo de acercarte a una mujer, es porque en algún lugar de tu interior estás más interesado en su opinión de ti que en tu propia opinión de ti mismo. Si tienes miedo de pedirle a una mujer que te acompañe a casa, es porque tienes miedo de la realidad sexual y quieres acostarte con ella; estás más interesado en ella. *no* rechazándote de lo que estás alineándote con tus deseos.

Superar su miedo y ansiedad se correlacionará con sus resultados generales con las mujeres. La razón es que una vez que un hombre supera su miedo al rechazo, está dispuesto a perseguir más o menos a cualquier mujer que quiera cuando quiera. Incluso si es un vago (carece de un buen estilo de vida) o incluso si es terrible para expresarse (carece de buenas habilidades de comunicación), eventualmente conocerá mujeres que quieran salir con él y acostarse con él de ninguna otra manera que los números puros. Si está dispuesto a acercarse a 500 mujeres sin temor al rechazo, eventualmente al menos una de ellas se mantendrá.

La acción honesta se correlaciona directamente con la *cantidad de mujeres* te encuentras y atraes.

El tercer elemento fundamental es la comunicación honesta, o aprender a expresarse libre y eficazmente. Esto es lo que la mayoría de los consejos sobre citas vende y clasifica como "juego": un buen sentido del humor, la capacidad de conectarse con la gente, contar historias, atraer la atención de la gente, tener carisma y expresar su sexualidad abiertamente. Todas estas son partes de este fundamental.

Lo llamo Comunicación Honesta porque es aprender a comunicar claramente sus verdaderas intenciones y emociones a los demás. A menudo tenemos ciertos pensamientos o sentimientos, pero no sabemos cuál es la mejor manera de transmitir esos pensamientos o sentimientos. Este tercer fundamento se centra en cómo hacer eso.

La comunicación honesta determinará la *eficiencia* con el que eres capaz de atraer mujeres que sean compatibles contigo. Un hombre que se comunica mal o no puede expresarse con claridad perderá muchas oportunidades románticas en situaciones de "pérdida en la traducción": malentendidos, comunicaciones vagas, suposiciones inexactas, etc.

Ventajas / desventajas naturales

Lo más probable es que ya seas bastante fuerte en uno o más de los Tres Fundamentos y débil o mediocre en uno o más de ellos. Dónde se encuentran sus fortalezas y debilidades determinará no solo la cantidad de sus resultados con las mujeres, sino también los tipos de resultados que logrará.

Por ejemplo, un hombre con un estilo de vida asombroso pero de mala acción y mala comunicación estará rodeado de mujeres hermosas e interesantes, pero nunca estará con ellas. Ejemplos clásicos de esto son los hombres ricos o bien parecidos que todavía están solteros y frustrados. Es posible que tengan dinero, conexiones, poder y conozcan mujeres hermosas con regularidad (o que mujeres hermosas se les acerquen), pero nunca pueden aprovechar sus oportunidades.

Un hombre sin miedo ni ansiedad con las mujeres podrá acercarse e invitar a salir a muchas mujeres, pero su relación esfuerzo-recompensa será pobre y la calidad de las mujeres será peor. A menudo, muchos aspirantes a jugadores entran en esta categoría: salen de 5 a 6 noches por semana, se acercan a docenas de mujeres, fallan con casi todas, pero de vez en cuando convencen a una chica borracha y descuidada para que vuelva a casa con ellas.

Un hombre con grandes habilidades de comunicación pero mucho miedo y un estilo de vida pobre rara vez conocerá o atraerá a mujeres hermosas, pero las pocas veces que lo haga, sacará provecho de sus pocas oportunidades. La mayoría de los llamados "normales" son así. Rara vez ven oportunidades, pero cuando se presentan, las aprovechan y les va bien. El problema con estos hombres es que nunca sienten que tienen el control de su vida amorosa. Siempre están esperando a que venga la próxima mujer que esté interesada. Y a veces terminan esperando bastante.

Los Tres Fundamentos son interesantes porque explican por qué muchos hombres implementan muchos consejos sobre citas o superación personal y no ven ningún cambio real en los resultados. Si tu debilidad es que no puedes comunicarte de manera coherente o empatizar con lo que otras personas están expresando, entonces ser alentado a acercarte a 500 mujeres nuevas será un desastre absoluto.

Si estás en quiebra, vives con tus padres y no tienes trabajo, entonces ser alentado a gastar todo tu tiempo y dinero en clubes nocturnos solo te dará un montón de sexo sin sentido con chicas borrachas mediocres que no tienen mejores opciones.

Si tienes mucho miedo de decirle algo a una mujer que te parezca atractiva, entonces los mejores trucos de conversación, líneas de broma y coqueteo, o incluso los primeros, no te ayudarán en absoluto.

Pero como dije antes, los Tres Fundamentos son interdependientes: se alimentan unos de otros. Entonces, si su mayor problema es la incapacidad para comunicarse bien, entonces conocer a 100 mujeres nuevas no lo hará *directamente* beneficiarte, pero el hecho de que estés hablando con 100 personas nuevas ayudará indirectamente a resolver tu problema. De la misma manera, ser capaz de comunicarse de manera efectiva ayudará a los hombres con niveles extremos de ansiedad en su desarrollo porque las pocas veces que tengan el coraje de hacer un movimiento con las mujeres, generalmente lo harán de manera suave y sintonizada socialmente. camino.

Es importante atender los consejos que implementa para sus problemas específicos. Con suerte, al leer este capítulo, tendrá al menos una vaga idea de dónde están sus debilidades. El resto de este libro está dedicado a desglosar cada uno de los Fundamentos individualmente y a dar instrucciones claras.

guías para mejorarlos. Identificar y concentrarse en los fundamentos en los que necesita trabajar más será la ruta más rápida para mejorar su vida amorosa y sexual. La mayoría de ustedes tendrá una o dos debilidades principales y probablemente una fortaleza natural. Pero algunos de ustedes pueden ser débiles en todos ellos. Te garantizo que si estás leyendo esto, no eres fuerte en todos ellos. Si cree que está leyendo y sigue leyendo hasta aquí, entonces se está engañando a sí mismo y necesita volver a leer el Capítulo 3 sobre cómo ser honesto consigo mismo.

Dos tipos de hombres

En mi experiencia, casi todos los hombres que luchan con las relaciones caen en una de dos categorías: socialmente ansiosos o socialmente desconectados.

Los hombres socialmente ansiosos tienden a tener muy bien el tercer fundamento. Son buenos para expresarse y son muy conscientes de las normas sociales y de lo que otros piensan / sienten. De hecho, en muchos casos, los hombres socialmente ansiosos son *también* consciente de lo que otras personas están pensando y sintiendo y, por lo tanto, tienen mucha ansiedad social. Tienen miedo de hablar con mujeres nuevas. Se ponen nerviosos empujando las cosas hacia adelante. Tienen miedo de invitar a las mujeres a salir.

Generalmente, sin embargo, una vez que estos hombres *hacer* conocer a una mujer a la que le gusten, les va bien. Pueden conversar con ella toda la noche. Y si ella se siente atraída por él, no es un desastre. Pero es el hecho de ser proactivo y hacer un movimiento lo que lo asusta a muerte. Estos hombres suelen dedicar la mayor parte de su tiempo a superar el miedo y poco tiempo a expresarse.

Los hombres socialmente desconectados son lo contrario. Estos son hombres que siempre han sido un poco "ajenos" a lo que otros piensan y sienten a su alrededor. Por lo general, son tipos que siempre se han reservado y crecieron más interesados en sus estudios o en algún tema nerd que las personas que los rodean.

Curiosamente, los hombres que están socialmente desconectados tienen mucho menos miedo o ansiedad cuando se trata de acercarse, perseguir o escalar con las mujeres. De hecho, *esporque* son tan ajenos a las señales sociales y lo que otros piensan / sienten que son tan valientes a su alrededor.

La lucha de los hombres en esta categoría será el tercer elemento fundamental: aprender a expresarse y comprender cómo piensan y sienten las personas a su alrededor. Estos hombres tienen poca vacilación o miedo a la acción, pero tienden a hacer las acciones equivocadas en los momentos equivocados una y otra vez, y rara vez entienden por qué.

El primer fundamental (estilo de vida) está en todo el mapa y es un trabajo en progreso para todos. Cuanto mejor sea su estilo de vida, más fácil será todo lo demás. Y, en última instancia, debe trabajar en su estilo de vida, ante todo, el atractivo para las mujeres es solo un efecto secundario agradable.

Pero el segundo y tercer fundamentos están íntimamente conectados entre sí. Los chicos ansiosos están ansiosos porque están muy en sintonía social con los demás (tal vez incluso *también* socialmente en sintonía con los demás), y los chicos socialmente desconectados no tienen miedo porque están socialmente desconectados de los demás.

La idea es conectarse socialmente y intrépido al mismo tiempo y tener un estilo de vida impresionante y atractivo. El paquete completo. Los tres fundamentos.

Pero sea del tipo que sea, lea las tres secciones, ya que incluso leer sobre áreas en las que es naturalmente fuerte reforzará sus hábitos positivos. Y probablemente aprenderá algunos consejos sobre cómo mejorar aún más sus puntos fuertes.

La Parte III trata sobre la vida honesta: construir un estilo de vida atractivo y abundante para que las mujeres de calidad que son más compatibles con usted graviten naturalmente en su vida.

La Parte IV trata sobre la Acción Honesta: superar sus miedos y ansiedades para que pueda actuar de acuerdo con sus impulsos y deseos sin vacilación ni vergüenza.

La Parte V trata sobre la Comunicación Honesta: entrenarte para expresarte de manera abierta y efectiva de una manera dinámica e interesante que mantendrá a las mujeres interesadas en ti y te ayudará a hacer esa transición para volverse físico con ellas.

Las partes III y IV se dividen en dos capítulos cada una. El primero cubre los conceptos e ideas de ese fundamental y el segundo brinda consejos específicos y prácticos sobre cómo mejorar cada fundamental. Por ejemplo, en la Parte III (Vida honesta), el Capítulo 7 cubre el concepto de Demografía y cómo afecta la forma en que las mujeres le responderán. El capítulo 8 se llama "Estilo de vida y presentación" y describe cómo podemos utilizar el conocimiento de la demografía para hacernos lo más atractivos posible para cada mujer que conocemos.

La Parte V tiene cuatro capítulos para cubrir todos los aspectos de la comunicación eficiente (verbal, física, etc.), así como lo que se espera socialmente en el proceso de cortejo.

Y tenga en cuenta que la base detrás de todos los consejos dados es la idea de que una expresión honesta de usted mismo y sus deseos como hombre es la forma más efectiva de demostrar la no necesidad y, por lo tanto, de crear una atracción duradera y genuina con las mujeres. quien te hará más feliz.

Si en algún momento de los primeros seis capítulos sintió que algo no tenía sentido o que no "encajaba", entonces puede volver atrás y revisarlo. Si no, si todo tiene sentido y el razonamiento detrás de todo lo que he dicho hasta ahora tiene sentido, entonces estás listo. Sigue leyendo ...

Parte III: Vida honesta

Capítulo 7: Demografía

Bantes de entrar en qué decirle a las mujeres, cómo hacerlas reír, dónde llevarlas, cómo besarlas; antes de que entremos en preguntas básicas como qué ponerse, cómo lucir, qué decir primero, tenemos que hacer una pregunta más importante. Una pregunta cuya respuesta afectará y cambiará todo lo enumerado anteriormente.

¿Qué mujeres quieres conocer y qué tipo de relación quieres tener con ellas?

Contexto. Ya sea que hable con una mujer en una cafetería, se presente en un evento de networking empresarial o asista a un evento de citas rápidas, marcará una gran diferencia.

Esta pregunta de dónde y en qué contexto conoces mujeres es lo que yo llamo *demografía*, y casi todos los consejos sobre citas lo ignoran en general. Esto me deja absolutamente atónito, ya que las interacciones sociales siempre son contextuales y, por lo tanto, atraer mujeres siempre es contextual.

Algunos consejos sobre citas le dicen a un banquero divorciado de 40 años que se encuentra con mujeres en una galería de arte, el mismo consejo que le dan a un chico universitario de 19 años que se cuele en las fiestas de una casa. Esto es estúpido. Estos dos hombres tienen prioridades, experiencias de vida, personalidades e intereses completamente diferentes, y las mujeres que se encontrarán en esos dos lugares serán diferentes en edad, educación, valores, desarrollo emocional, apariencia e intereses. El hecho de que algún consejo les dé a estos hombres exactamente las mismas líneas o estrategias para usar solo demuestra cuán desafinados están hoy en día muchos consejos de citas masculinas.

La teoría de la demografía es simple y fácil de recordar: los me gusta atraen a los me gusta. Atraes lo que eres.

Si usted es un profesional exitoso al que le gusta el buen vino, estudió en el extranjero y se viste bien, lo más probable es que el tipo de mujeres con las que va a conocer y atraer naturalmente en su vida cotidiana sean mujeres de similar educación y apariencia similar con intereses similares. y éxito similar.

Cuando los datos demográficos no coinciden, se generan fricciones. Y como aprendimos en el Capítulo 3, la fricción evita que la atracción se convierta en intimidad y / o sexo.

Un escenario de desajuste demográfico común que he visto muchas veces es el del tipo nerd que decide intentar convertirse en jugador. Digamos que tenemos un ingeniero de 35 años llamado John. John ha sido un ratón de biblioteca y ha estado encerrado toda su vida. Ha tenido dos novias serias, ambas duran más de cinco años cada una. Recientemente está soltero y ha decidido que quiere salir y conocer tantas mujeres como sea posible antes de casarse. Así que John lee un libro de artista y comienza a ir a los clubes nocturnos con las nuevas "técnicas" que ha aprendido.

Ahora, ignoremos las líneas que usa por un momento; de hecho, supongamos que las líneas que usa son buenas (aunque probablemente no lo sean). Se acerca a una chica rubia muy caliente llamada Jenna.

Jenna tiene 20 años y está en su segundo año en el colegio comunitario. Viene de una parte peor de la ciudad y ha estado trabajando como minorista en una zapatería durante los últimos años para poder asistir a la escuela. Jenna no tiene ni idea de lo que quiere hacer con su vida. De hecho, le cuesta pensar en el futuro. Se ha endeudado comprando ropa y pasa más tiempo en fiestas que estudiando o haciendo la tarea.

John tiene tres títulos, ha pasado los últimos ocho años trabajando 60 horas a la semana y nunca bebe. Quizás ha estado en 20 fiestas en toda su vida y solo ha estado borracho dos veces. Es pasivo y analítico y su sentido del humor es muy intelectual. Es de voz suave y pensativo. No está vestido del todo bien y tiene el pelo descuidado. Lleva gafas grandes y es un poco más bajo que el promedio.

No es difícil ver que cuando conoce a Jenna, no importa lo que diga o la línea que use, terminará rápidamente, y es probable que Jenna no sea sutil sobre su falta de interés en John.

John puede salir culpando a las líneas que usó por no funcionar. O puede culparse a sí mismo por ser feo o un poco bajo. Pero el quid de la cuestión es que es solo una simple incompatibilidad. Los valores de John no se alinean con los de Jenna. El estilo de vida y los intereses de Jenna no encajan con los de John. John es mayor pero con menos experiencia. Jenna es más joven pero con más experiencia. John es maduro y práctico. Jenna es inmadura e impulsiva. Hay desajustes por todas partes.

Pero sigamos con el experimento mental. Digamos que pasan dos años. En esos dos años, John trabaja sobre sí mismo. Viste impecablemente ahora, con ropa de alta calidad y marcas de diseñadores que no solo son elegantes, sino que reflejan su exitosa personalidad empresarial. Está bien arreglado. Fue al gimnasio y se pulió, se puso lentes de contacto en lugar de anteojos y le pagó a un estilista para que le arreglara el cabello.

John también ha descubierto cómo relajarse un poco y disfrutar de una fiesta de vez en cuando. De vez en cuando, sale con algunos de sus nuevos jóvenes amigos profesionales para tomar una copa y divertirse un poco. Ha comenzado a pasar más tiempo en la playa y se ha estado enseñando a tocar la guitarra por sí mismo. Su confianza social se ha disparado y su estilo de vida se ha expandido y crecido.

Jenna también ha cambiado en los últimos dos años. Desde la última vez que conoció a John, se dedicó a sus estudios. Ella acaba de ingresar a la escuela de enfermería y se lo ha estado tomando en serio y se da cuenta de que es más inteligente de lo que pensaba que era y que, a veces, realmente disfruta aprender. También salió de una relación de un año con un jugador de fútbol que era irresponsable y la trataba como una mierda. Se ha dado cuenta de que necesita un hombre que sea más responsable que ella y que necesita defenderse y esperar más de los hombres con los que sale.

Esta vez, cuando John se acerca a ella (líneas o no), de repente tienen un grupo demográfico superpuesto: John es ahora un soltero atractivo, bien cuidado y exitoso que sabe cómo dejarse llevar, divertirse y expresar sus emociones; Jenna ahora no solo es hermosa, sino también responsable, ambiciosa y segura de sí misma.

Y así, ahora hay atracción mutua.

Ahora bien, es cierto que si John practicó y perfeccionó su uso de líneas y tácticas, podría convencer a Jenna a corto plazo de que él está menos comprometido y que en realidad está en su demografía (historias vagas sobre sus ex novias stripper y la me gusta), pero es de esperar que a estas alturas ya te des cuenta de lo mal que resultan contraproducentes este tipo de estrategias, especialmente a largo plazo. Eventualmente, las líneas de John se acabarán y, como Cenicienta después del baile, Jenna se horrorizará de con quién está hablando en realidad.

Pero debido a que John (y Jenna) trabajaron en sí mismos, ampliaron su demografía, enriquecieron sus estilos de vida y vivieron sus vidas de maneras que estaban más en línea con lo que querían, llegaron a encontrar suficientes puntos en común para sentirse atraídos el uno por el otro.

Este es el poder de la demografía.

Y tenga en cuenta que tiene poco que ver con las personas mismas, ya sea que se sientan atraídas entre sí o no, pero tiene más que ver con el tiempo. Dos años antes no eran compatibles. Dos años después, lo son. Recuerda, persona adecuada, momento equivocado.

Si a ella le encanta esquiar y montar a caballo, y usted odia el aire libre y los viajes, entonces eso va a causar fricción, tal vez no de inmediato, pero en algún momento.

Si ella valora expresar sus emociones abiertamente y lo que sus amigos piensan de ella, y tú valoras la conversación seria, las actividades intelectuales y no te preocupas mucho por las reuniones sociales, habrá una gran cantidad de fricción desde el principio.

Esto es inevitable. Las líneas inteligentes no lo cambiarán. Ser guapo no lo cambiará. Ser rico no lo cambiará. Si odias lo que ella ama y ella odia lo que amas, no irá a ninguna parte. Período.

La respuesta no es reemplazar su identidad y pasiones; la respuesta es expandir su identidad y pasiones. Amplíelo para incluir actividades nuevas e interesantes, nuevos modos de expresión y nuevas formas de presentarse.

Los datos demográficos explican por qué a veces conoces mujeres con las que simplemente "haces clic" y por qué, la mayoría de las veces, conoces a estas mujeres en situaciones en las que te diviertes y haces lo que amas.

Opciones de estilo de vida

La teoría de la demografía también tiene ventajas: si aprovechas tus fortalezas, es decir, si concentras tu tiempo y energía en conocer mujeres en situaciones en las que es probable que compartan tus valores, intereses y necesidades, entonces vas a no solo experimentar un mayor grado de éxito, sino que también conocerá mujeres con las que disfruta mucho más.

Por ejemplo, me encanta viajar. Y me encanta conocer mujeres a las que les encanta viajar. Es absolutamente mi tema favorito para hablar y, por lo general, si encuentro a una mujer que ha viajado mucho, me resulta muy fácil atraerla y salir con ella.

Cuando estoy en un bar al azar en Texas, rara vez me encuentro con mujeres que hayan viajado. Pero cuando voy a una cata de vinos europeos en Nueva York, casi no encuentro nada *pero* mujeres que aman viajar.

O mejor aún, si me levanto y me voy a otro país y conozco a otras personas que viajan a ese país, tendré una tasa de aciertos extremadamente alta con esas mujeres.

Si te encanta bailar o diferentes tipos de música, es probable que las mujeres con las que te encuentres en varios eventos de baile y conciertos sean más compatibles contigo y tengas mucho más éxito con ellas.

Los bares y clubes nocturnos generalmente se consideran "mercados de encuentro" o los lugares obvios que todos van a conocer a alguien. Pero piense en las personas y el contexto en el que se encuentra en un bar o club nocturno: una situación de fiesta genérica y de alta energía, donde las personas valoran divertirse y pasar tiempo con sus amigos.

Suponiendo que eres un chico al que le encanta ir de fiesta, divertirse y pasar el rato con un grupo de nuevos amigos, eso es genial. Pero si no eres de ese tipo social extrovertido por naturaleza, es probable que no seas muy compatible con la mayoría de las personas presentes.

No es hasta que desarrolle ese aspecto de su personalidad o estilo de vida que esas mujeres comenzarán a abrirse a usted.

Lo que le recomiendo a todo hombre antes de empezar a hablar con las mujeres es sentarse un rato y hacerse algunas preguntas:

- ¿Qué valoras en una mujer? ¿Honestidad? ¿Belleza? ¿Afecto? ¿Inteligencia? ¿Curiosidad? ¿Intereses similares? ¿Educación? Obviamente, la respuesta es "todas las anteriores", ¿verdad? Permítanme reformular la pregunta: ¿qué valora usted *el/la mayoría*? ¿Qué es un factor decisivo absoluto en las mujeres con las que sales? Prioriza lo que buscas en una mujer. Esto le ayudará a decidir dónde buscar.

- Mujeres con los rasgos que valoras, ¿dónde frecuentan? ¿Dónde es más probable que los encuentre?

- ¿Qué es lo que más te gusta hacer? ¿Te encanta leer / escribir? ¿Tocas música? ¿Disfrutas de los deportes y las competiciones? ¿Cuáles son los eventos u organizaciones en las que puede participar y que exploran sus pasatiempos?

- Si no sabe cuáles son sus pasiones e intereses, tómese un minuto y escriba las cosas que siempre ha querido hacer pero que nunca ha tenido el tiempo o nunca ha tenido el valor de hacer. Hágase la promesa de participar en esa actividad o evento de alguna manera.

Obviamente, no todos los intereses van a desbordar por las mujeres. Si eres un jugador de ajedrez competitivo, probablemente no encontrarás muchas mujeres en los torneos de ajedrez. Pero pocas personas tienen una sola pasión o interés. Y es probable que tengas al menos algunas cosas que te interesen y que estén llenas de mujeres.

Aquí hay ejemplos de algunos pasatiempos / eventos geniales que puede usar para conocer mujeres:

- Clases de baile (salsa, swing, baile de salón, etc.)
- Organizaciones o eventos políticos
- Conciertos y promociones de conciertos
- Las ligas deportivas amateur (el último frisbee y el voleibol mixto tienden a tener muchas mujeres mujeres en buena forma también)
- Voluntariado, organizaciones benéficas, eventos benéficos (generalmente sobrecargados de grandes mujeres)
- **Cursos de formación (liderazgo, oratoria)**
- Clases de cocina
- Clases de yoga (una mina de oro)
- Cursos y retiros de meditación
- Seminarios de autoayuda y eventos educativos.
- Grupos de viaje (es decir, surf en el sofá)
- Para los religiosos: una iglesia o lo que sea el equivalente de su fe.
- Clases educativas (lengua extranjera, CPA, etc.)
- Parques para perros
- Degustaciones de vino o cerveza.
- Galerías de arte, exposiciones o proyecciones.
- Eventos de networking empresarial

Además, [meetup.com](https://www.meetup.com) y [livingsocial.com](https://www.livingsocial.com) son recursos excelentes para encontrar personas con ideas afines y eventos interesantes que se desarrollen en tu ciudad.

Tengo un amigo que es un excelente bailarín y va a los eventos de baile locales todas las semanas. Es exitoso, inteligente y profesional. Es culto y ha viajado mucho. También se relaciona a través de emprendedores europeos que viven y trabajan en los EE. UU. Entre estos dos grupos, conoce a toneladas de personas y toneladas de mujeres atractivas e inteligentes. Para comenzar, a menudo los reúne organizando eventos en su casa. Su éxito constante con las mujeres proviene no solo de su carisma y su "juego", sino del hecho de que ha reducido el grupo demográfico de mujeres que le gustan y que tienden a gustarle y actúan en consecuencia.

Un ejemplo mucho más simple es otro amigo que tengo que es músico profesional. Uno pensaría que estaría echando un polvo todo el tiempo, pero en realidad pasaba la mayor parte del tiempo en el estudio y en las salas de ensayo. Ahí es donde estaba el verdadero día de pago.

Pero cuando volvió a estar soltero, comenzó a tomar conciertos baratos y fáciles, tocar en bodas, bares de buceo, en bandas de covers, etc. y rápidamente conoció a más mujeres de las que sabía qué hacer.

En mi propia vida, tengo una gran pasión por los viajes y la cultura. Dondequiera que vaya, me aseguro de unirme a eventos o clases locales donde conoceré a otras personas de ideas afines que también viajan. Cuando estoy en los Estados Unidos, paso mi tiempo en lugares o eventos que probablemente tengan extranjeros.

Siempre que estoy en los EE. UU. Y conozco a una mujer de, digamos, Argentina, e inmediatamente empiezo a contarle sobre los tres meses que viví en Buenos Aires, en español, es bastante fácil conseguir una cita con ella, como puedes imaginar. .

La respuesta para ti será completamente diferente. Tendrás que experimentar. Estos son solo algunos ejemplos exitosos.

Los datos demográficos afectan todas las interacciones que tiene con las mujeres. Si hay un desajuste demográfico demasiado grande, entonces la fricción será increíblemente alta y, sin importar cuán atractivo sea usted, ella no podrá conectarse con usted.

Esto puede explicar una buena cantidad de fallas que ha tenido hasta este momento. Expande tus intereses y persíguelos.

Si está interesado en la espiritualidad y la meditación, prosiga. Si estás interesado en la política y ser activo en tu comunidad, hazlo. Si está interesado en la comida de todo el mundo, sígala. Asiste a clases de cocina, degustaciones gastronómicas, inauguraciones de restaurantes, etc.

Creencias y autoselección

Las opciones de estilo de vida juegan un papel obvio en la demografía de las mujeres que nos gustaría conocer. Si te gusta hacer yoga, y si vas a hacer yoga, conocerás a otras mujeres a las que les gusta hacer yoga. Es probable que se sientan atraídos por ti y es probable que te atraigan a ti. Duh.

Lo que no es tan obvio pero tan importante, si no más importante, es cómo nuestras creencias seleccionan naturalmente a las mujeres que entran en nuestras vidas. Cuando digo creencias, me refiero a creencias sobre las mujeres, el sexo, las relaciones y nosotros mismos.

La idea es que nuestras creencias se reflejan en nuestro comportamiento, y el comportamiento determina qué (y cuántas) mujeres se sienten atraídas por nosotros.

Por ejemplo, si crees que todas las mujeres son putas y no dignas de confianza, entonces las únicas mujeres que estarán dispuestas a tolerar tu actitud crítica son las promiscuas que no son dignas de confianza. La psicología social se refiere a esto como *el efecto surtido* y se ha demostrado en muchos estudios.

Otro ejemplo es la creencia de que las mujeres quieren y disfrutan del sexo tanto como los hombres. Esta creencia fue muy importante para mí. Muchos hombres no creen que las mujeres disfruten o fantaseen con el sexo.

Entonces, ¿cómo afectaría esta creencia a su comportamiento y a las mujeres que se sienten atraídas por usted?

Si crees que las mujeres no disfrutan o no deberían disfrutar del sexo, entonces las mujeres que sí disfrutan del sexo probablemente no se sientan cómodas expresando su sexualidad a tu alrededor. Y las mujeres que no disfrutan del sexo sentirán que las entiendes.

Por lo tanto, estarás atrapado saliendo con un grupo de mujeres desconectadas de su sexualidad e incómodas al tener relaciones sexuales contigo.

Pero si crees que las mujeres disfrutan del sexo, entonces las mujeres que disfrutan del sexo se sentirán cómodas expresando su sexualidad a tu alrededor, mientras que las mujeres que no se sienten cómodas.

expresar su sexualidad no será cómodo contigo. Sí, esto invitará a los rechazos, pero recuerde, los rechazos son una forma de selección de datos demográficos y, en este caso, le están haciendo un favor.

Terminarás con un grupo de mujeres sexuales y sensuales que disfrutan estar contigo. ¡Nada de malo con eso!

El efecto de surtido a través de creencias personales es increíblemente poderoso. Creo que la mayoría de los "problemas" que los hombres intentan superar con tácticas y técnicas podrían resolverse fácilmente simplemente cuestionando nuestras creencias.

Siempre me gusta decirles a los hombres: "Lo único que todas las mujeres con las que sales tienen en común eres tú". Lo que quiero decir con eso es que si todas las mujeres con las que sales terminan mintiendo y siendo manipuladoras, o si todas las mujeres con las que sales son egoístas y te tratan mal, o si todas las mujeres con las que sales son mansas y no tienen personalidad, entonces es probable que haya algo en sus creencias y comportamiento que, naturalmente, se esté evaluando para ese tipo de mujeres.

Una forma más contundente de decirlo es: te des cuenta o no, los resultados que obtienes con las mujeres siempre son tu culpa.

Desafortunadamente, cuestionar y reevaluar nuestras creencias sobre las mujeres y las relaciones es mucho más difícil e incómodo que simplemente memorizar una o dos frases para ligar. Es por eso que la mayoría de los hombres nunca se molestan en hacerlo. Y es por eso que estos hombres nunca experimentan un éxito a largo plazo.

Creo que reconocer sus creencias y también ser capaz de reconocer que pueden no ser ciertas se remonta a lo que se discutió en el Capítulo 3: ser capaz de tener una mirada abierta y honesta de sí mismo y de sus deseos. Convertirse en un hombre no necesitado requiere, ante todo, un alto nivel de honestidad contigo mismo. Parte de esa honestidad contigo mismo implica observar y desafiar tus propias creencias. Si has vivido toda tu vida creyendo que las mujeres no son dignas de confianza o que las mujeres que expresan su sexualidad son inmorales, entonces quizás debas evaluar qué tipo de mujeres atraerán esas creencias a tu vida. Y si no desea atraer a ese tipo de mujeres, tal vez debería experimentar cambiando sus creencias.

Ahora probablemente estés diciendo: "¿Experimentar cambiando mis creencias? ¿Cómo diablos hago eso?"

Cambias tus creencias simplemente aceptando el hecho de que no sabes de lo que estás hablando y luego te abres a llegar a otras conclusiones. Si cree que todas las mujeres son malvadas y manipuladoras, decida conscientemente que es posible que no sepa de lo que está hablando, y luego salga y pruebe nuevas hipótesis en el mundo real. Asiste a un evento y finge que todas las mujeres que conoces son cariñosas, atentas y honestas. Conéctese y envíe mensajes a las mujeres imaginando que cada una de ellas está interesada en usted por usted y no por un motivo oculto. Mira qué pasa. Seguro, te asustará al principio, pero notarás rápidamente un cambio en el calibre de las mujeres que atraes y tus relaciones mejorarán.

Porque esto es lo asombroso de las personas, tanto hombres como mujeres: las personas tienden a ajustarse a lo que esperamos de ellas.

Por ejemplo, digamos que consigues un nuevo trabajo y tu nuevo jefe inmediatamente asume que eres un idiota. Te habla, te pone los ojos en blanco y actúa como si tu mera presencia fuera un insulto a todo lo que representa.

¿Cómo acabarías comportándote con él? Así es, empezarías a actuar como un idiota. Te trata mal porque espera que seas un idiota. Y empiezas a actuar como un idiota porque te está tratando mal.

Lo mismo ocurre con las mujeres y las citas. Si conoces y sales con mujeres que creen cosas jodidas sobre ellas, solo alentarás ese comportamiento jodido. Si nunca confías en la mujer con la que estás y siempre estás celoso, entonces la vas a animar a que haga las cosas a tus espaldas. Después de todo, usted le va a gritar de todos modos, así que decide comenzar a retener información.

Si eres condescendiente y tratas a una mujer como si fuera una niña que no puede tomar ninguna decisión por sí misma, entonces actuará como una niña malcriada y dejará de tomar decisiones por sí misma.

En el mundo terapéutico, esto a menudo se denomina "habilitación": cuando nuestro comportamiento de mierda anima a las personas que nos rodean a adoptar un comportamiento de mierda.

La demografía y, lo que es más importante, el análisis de nuestras creencias sobre las relaciones incluso antes de comenzar a buscar una, nos permite evitar estos problemas incluso antes de que sucedan, para evitar las desastrosas rupturas antes de que puedan ocurrir.

Porque, en última instancia, atraemos quienes somos. Y si somos una persona mezquina, vengativa, celosa o desconfiada, bueno, ¿con quién crees que terminarás siendo?

Edad, dinero y apariencia

La parte más delicada de la demografía, y posiblemente el tema más delicado de *todas* consejo de citas - es el de la edad, el dinero y la apariencia.

Quiero sacar esto del camino y dejarlo 100% claro. La edad, el dinero y la apariencia importan, en algunos casos mucho, en otros casos, no mucho, pero aún así importan. Y cualquiera que te diga que no importan está mintiendo.

Dicho esto, la edad, el dinero y la apariencia no importan tanto como la mayoría de los hombres piensan. Y si conoce los efectos de la demografía, puede evitarlos e incluso aprovecharlos.

Cuando se trata de la edad, los estudios muestran que el atractivo físico de los hombres alcanza su punto máximo alrededor de los 31 (un lujo considerando que las mujeres alcanzan su punto máximo alrededor de los 21) y que nuestro atractivo físico retrocede mucho más lento que para las mujeres. De hecho, los estudios han encontrado que el hombre promedio de 45 años todavía se considera tan atractivo físicamente como el hombre promedio de 18 años.

La razón principal es que los estudios también han encontrado que las mujeres juzgan el estado de un hombre mucho menos en las dimensiones físicas reales y mucho más en el estilo, el aseo y la forma en que los hombres se presentan.

Como hombres, tenemos mucha suerte en este sentido. Tomar a un hombre de una camiseta holgada de cerveza y jeans mal ajustados a un bonito traje con un corte de pelo profesional lo elevará inmediatamente en un 50% en el departamento de apariencia de la noche a la mañana, mientras que con las mujeres, es una batalla constante e interminable para maximizar su apariencia física tanto como sea posible.

Cómo ser lo más guapo posible se tratará en profundidad en el siguiente capítulo, pero por ahora, solo debes saber que no importa lo feo que creas que eres (y lo más probable es que no lo seas), hay esperanza para ti. Y nos ocuparemos de eso muy pronto.

El dinero es bueno porque demuestra éxito e implica otros rasgos atractivos positivos. Pero nuevamente, su utilidad es enormemente exagerada. Cuando se trata de dinero, una vez más las encuestas y estudios tienen algunos hallazgos interesantes.

La primera es que el dinero y el éxito son más importantes según la edad. Cuanto mayor sea usted, más dinero se espera que tenga y más éxito se espera que tenga para ser atractivo. El otro hallazgo es que los menos ricos *ella* es decir, el dinero más importante será para ella.

Es por eso que el buscador de oro estereotipado suele ser una joven muy hermosa que creció en la pobreza. A las mujeres que crecen con dinero o que lo tienen, por lo general no les importa tanto.

Pero el hecho es que las mujeres perciben a los hombres con dinero de la misma manera que nosotros percibimos a las mujeres con buena apariencia: como estatus social. La forma en que cada mujer define el estatus social y si el dinero es parte de eso o no, variará de una mujer a otra.

Lo que me lleva a mi punto principal cuando se trata de edad, dinero y apariencia. Una vez más, se trata de la demografía.

Hace poco vi una cita que decía: "Solo las mujeres perezosas están interesadas en los hombres con dinero, porque no tienen nada más a su favor".

Pregúntese por qué grupo demográfico de mujeres son muy importantes la apariencia y el dinero. Mujeres que tienden a *único valor* las buenas miradas tienden a ser mujeres que *solo tiene* buena apariencia y poco más que ofrecer. Las mujeres que están muy interesadas en el dinero van a ser mujeres que no tienen otros intereses u oportunidades frente a ellas.

Lo que estoy diciendo es, mujeres que *solo* se preocupan por cosas como la apariencia y el dinero, por lo general van a ser mujeres que no te van a interesar o que no te van a hacer feliz. Así que no te estás perdiendo mucho.

Dicho esto, todo el mundo valora la apariencia y el éxito hasta cierto punto. Así que no es algo que podamos descartar por completo. Tú *debería* Sea lo más guapo posible. Y usted *debería* tener el mayor éxito económico posible. E incluso las mujeres más interesantes, completas y psicológicamente sanas seguirán prefiriendo a un hombre atractivo y exitoso a uno que no lo es. En igualdad de condiciones, la apariencia y el dinero siempre aumentan sus probabilidades.

Pero solo agregaría la advertencia de que debes ser lo más guapo posible *para ti*. Deberías tener el mayor éxito económico posible *para ti*. Estas son solo otras avenidas en las que

invierte en ti mismo.

Así que sí, la apariencia y el dinero importan. Pero la pregunta es, ¿cómo afectan nuestros resultados con la mayoría de las mujeres?

Cuanto más dinero / apariencia / éxito tenga, menos atractivo tendrá el comportamiento. Cuanto menos dinero / apariencia / éxito tenga, más comportamiento atractivo necesitará.

Otra forma de pensar en esto es que la edad, el dinero y la apariencia son datos demográficos universales y, por lo tanto, una incompatibilidad en cualquiera de ellos puede causar fricciones adicionales en todas partes.

Pero solo porque hay fricción, o simplemente porque hay menos mujeres receptivas, no es excusa para no tener éxito a largo plazo.

La gran mayoría de los hombres que se obsesionan con la apariencia y el dinero se obsesionan con ellos porque lo usan como excusa. No es una excusa válida en absoluto. Un tipo que es guapo o rico todavía tiene que trabajar para obtener sus resultados; simplemente no tiene que trabajar tan duro como cualquier otro.

Créame, he entrenado a cientos de hombres que tenían mucho más éxito profesional que yo y mucho más guapos que yo, pero aún así salí con más mujeres y mujeres más hermosas que ellos. Ser guapo y ser rico no vale nada si no lo haces *hacer* algo con eso. Puedes ser el chico más rico del mundo, pero si te comportas como un tonto tímido, negativo y débil, las mujeres seguirán siendo repelidas.

Y como veremos en el próximo capítulo, cualquiera puede ser guapo y parecer de alto estatus si se esfuerza lo suficiente. Así que no hay excusas.

Y, por supuesto, el estado está determinado en última instancia por la demografía. En una fiesta en una casa de la universidad, un chico corpulento de 20 años que aplasta latas de cerveza en la cabeza tendrá un alto nivel de estatus para las chicas allí. En una inauguración en una galería de arte local, no tendrá casi ninguna. Un hipster flaco que toca el bajo tendrá un alto estatus en un programa independiente local y un bajo estatus en un evento de redes de negocios. Un corredor de bolsa exitoso que use trajes de Armani tendrá un alto estatus en la fiesta anual de Navidad de su empresa y un pequeño estatus en un festival de música hippy.

Todo es relativo. La clave es 1) reconocer sus intereses y fortalezas personales, y 2) aprovechar esos intereses y fortalezas personales para atraer rápidamente a las mujeres de su grupo demográfico preferido.

Prueba social

El concepto de prueba social proviene de la psicología de la influencia y está bien documentado en todo, desde el arte de vender hasta la publicidad, la política, la atracción y las relaciones.

La idea es que, como seres humanos, cuando vemos que muchas otras personas valoran algo, inconscientemente lo valoramos nosotros mismos. Por ejemplo, si todos los demás están hablando de una nueva película, es más probable que queramos verla porque asumiremos inconscientemente que es una buena o buena película.

película importante para ver.

Esto también funciona con personas. Si estás en una fiesta y alguien entra y todos en la fiesta dejan de hacer lo que están haciendo para volverse y saludar a esa persona, tu primer pensamiento probablemente sea: "Vaya, ¿quién es ese tipo?" Lo más probable es que también quieras conocerlo.

La idea es que esto se aplique también a las mujeres y a la atracción. Si ese hombre entra en una habitación y todo el mundo deja de hacer lo que está haciendo para hablar contigo, es más probable que las mujeres en la habitación te perciban como de alto estatus y se sientan atraídas por ti. O si eres un hombre con el que están coqueteando varias mujeres, esto incitará incluso *más* mujeres para empezar a coquetear contigo.

Ésta es una de las razones por las que tantas mujeres desean a los hombres en el poder (celebridades, atletas, etc.). El objetivo, como hombre, es cultivar tanta prueba social *dentro de su grupo demográfico* como sea posible.

Entonces, por ejemplo, si usted es un ejecutivo de alto poder en su empresa, entonces tiene un alto grado de estatus social y prueba social en el trabajo. Lo más probable es que las mujeres que trabajan contigo se sientan atraídas por ti. Pero si vas a un bar el fin de semana y no conoces a nadie allí, entonces tu estatus social ha vuelto a la nada. Eres solo otro hombre ahí.

La prueba social solo funciona dentro de un grupo demográfico. Es por eso que una vez que haya reducido su grupo demográfico, querrá cultivar sus conexiones y colocarse en una posición de liderazgo lo más grande posible. No te unas al equipo de Frisbee definitivo de intramuros, empieza a organizarlo. No se limite a ser voluntario en un evento de caridad, ayude a encontrar patrocinadores para ello. No te limites a ir a un club local, conviértete en un promotor.

Parte de vivir un estilo de vida honesto es perseguir lo que te apasiona al máximo. Si te encanta visitar exposiciones de arte, no solo visites un montón de exposiciones de arte, sino que toma un papel activo en la organización, inicia un grupo de reunión para encontrar a otras personas que quieran visitarlas o crea un foro para comentar. No se limite a perseguir sus intereses, conviértase en un líder en sus intereses. No se limite a elegir un grupo demográfico de mujeres para conocer, domine el grupo demográfico.

Es de esperar que a estas alturas ya tengas una idea más clara de qué grupo demográfico de mujeres estás atrayendo actualmente y qué grupo demográfico de mujeres te gustaría atraer. En el próximo capítulo, entraremos en detalles sobre cómo buscar el grupo demográfico correcto para usted y volverse lo más atractivo posible.

Ser algo versus decir algo

Si hay algo que se puede aprender de este capítulo, es que es mucho más poderoso para *ser algo* atractivo en lugar de *decir algo* atractivo. Puedes decir la oración más atractiva del mundo, pero si no está respaldada por quién eres, entonces no tendrá ningún significado. Mientras que si *están* algo asombroso, entonces cualquier cosa que digas será atractiva porque vendrá de un hombre realmente atractivo.

Las mujeres se sienten atraídas por tu identidad. Las palabras no significan nada. Lo que dices es solo un medio para darte el tiempo suficiente para mostrarle esa identidad. Fíjate que dije "muéstrale", no "dile".

Por ejemplo, imagina que conoces a dos hombres diferentes. Uno de ellos es un personaje desaliñado, feo y sombrío. No puede mirarte a los ojos. Huele mal. Murmura para sí mismo y se rasca en lugares inapropiados. Mientras hablas con él, te mira y dice: "Sabes, tengo un buen presentimiento de ti, eres alguien a quien vale la pena conocer".

¿Cómo te haría sentir eso?

Probablemente te pongas los pelos de punta y quieras alejarte de él lo más rápido que puedas.

Ahora imagina que estás hablando con un hombre apuesto y exitoso que es carismático y encantador. Todo lo que dice es fascinante e interesante. Luego te mira a los ojos y dice: "Sabes, tengo un buen presentimiento de ti, eres alguien a quien vale la pena conocer".

¿Cómo te haría sentir eso?

Te alegraría el día. ¿Por qué? Porque el segundo hombre es alguien. No solo está diciendo cosas interesantes y encantadoras, sino que también es interesante y encantador. De repente, las palabras que salen de su boca tienen un peso y un significado completamente nuevos.

Una vez más, muchos hombres toman esto como otra invitación a actuar. Anoche estuve en un restaurante con mi novia. Era un restaurante bonito y caro. Una pareja se sentó en la mesa de al lado. Claramente estaban en una cita. El hombre era un poco mayor y la mujer joven y hermosa. El hombre inmediatamente cerró el menú y dijo: "No pidas nada, sé algo especial que no está en el menú y lo vas a comer". La mujer dijo dócilmente: "Está bien". Luego, el hombre discutió con el camarero sobre cocinar un plato misterioso que no estaba en el menú. El hombre y el camarero iban y venían y pronto fue evidente para todos los que estaban sentados en nuestra sección que algo extraño e innecesario estaba ocurriendo. La mujer se aburría, se irritó y pronto se enredó profundamente en su teléfono, revisando Facebook, Instagram, Twitter,

En la mente del hombre, probablemente se veía a sí mismo como un hombre poderoso y exitoso. Lo que vi fue una actuación patética, una compensación excesiva, un narcisismo agudo. Un hombre exitoso no necesita demostrar que tiene éxito pidiendo algo que no está en el menú. Un hombre poderoso no tiene que decretarle a su cita qué va a comer esa noche.

Es por eso que intentar impresionar a las mujeres haciendo alarde de una imagen de lo que *pensar* es atractivo siempre será contraproducente. Los hombres pueden salir y actuar todo lo que quieran, durante semanas, meses o incluso años, y nunca obtendrán buenos resultados porque no se están retratando bien. No tienen una identidad clara y exitosa. No están en contacto con la forma en que viven sus vidas.

Cuando eres como este hombre, cuando estás más concentrado en actuar que en ser, entonces estás fuera de contacto con tu identidad, quién eres y lo que quieres. Y cuando pierda el contacto consigo mismo, caerá en el abismo de la demografía vaga y vacía. Sin rumbo fijo, arañará a cualquier mujer que se te acerque. Quedará desconcertado por la forma en que parece incapaz de polarizar a nadie.

Descubrir su verdad y establecer su identidad es necesario para determinar la demografía

de las mujeres que desea y la demografía de las mujeres a las que atrae. Y, como veremos, trabajar su demografía es la base de todo lo demás en las citas.

Esperamos que este capítulo te haya ayudado a preguntarte qué estás haciendo con tu vida, cuál es tu identidad, qué quieres de tus relaciones y qué tipo de mujeres te gustaría atraer.

El próximo capítulo va a entrar en detalles sobre cómo construir un estilo de vida atractivo dentro de su identidad elegida y dentro de su grupo demográfico elegido.

Capítulo 8:

Estilo de vida y presentación

Como los hombres, somos propensos a asumir que las mujeres perciben la atracción de la misma manera que nosotros. La ciencia y la psicología muestran que este no es el caso.

Los hombres juzgan la belleza femenina primero por los rasgos físicos, luego la personalidad y la presentación: pómulos altos, simetría facial, relación cintura-cadera, tamaño de los senos, etc. Como tal, a menudo caemos en el error de que las mujeres juzgan nuestro atractivo con las mismas métricas. ; de ahí las obsesiones con el press de banca, la altura y las pastillas para el pene.

Sí, las medidas físicas juegan un papel en cómo se juzga la apariencia de un hombre, pero las investigaciones muestran que otros factores son más importantes.

Por eso hago la distinción entre ser guapo y ser atractivo. No todo el mundo nace guapo. Pero cualquier hombre, con algo de tiempo y esfuerzo, puede volverse atractivo. Y al final, lo que quieren las mujeres es un hombre atractivo.

Por alguna razón, muchos hombres creen que su apariencia física está escrita en piedra y rara vez tienen interés en alterarla o hacer cambios importantes. Lo que no entienden es que un mismo hombre puede presentarse de distintas formas, algunas de las cuales son mucho más atractivas que otras.

Aquí hay un par de verdades desafortunadas. La primera es que la apariencia es extremadamente importante. La diferencia entre ser percibido como elegante y sin estilo es la noche y el día. Sí, todavía puedes vestirme como un vagabundo y tener chicas, pero la diferencia en la relación esfuerzo-recompensa es enorme. Un cambio de imagen y de vestuario puede hacer que conocer y salir con mujeres sea tres veces más fácil, literalmente, de la noche a la mañana. Sin mencionar todos los beneficios secundarios psicológicos de hacerte sentir más seguro, más interesante, más emocionado, etc.

Recuerde, su apariencia exterior es un reflejo de su autoinversión (o falta de ella). Y su nivel de autoinversión lo hará menos necesitado hacia los demás, lo que hará que su comportamiento sea más atractivo. Si no dedicas mucho tiempo y esfuerzo a cómo te ves y cómo te presentas al mundo, las mujeres miran eso y hacen suposiciones inconscientes sobre tu condición de hombre.

El primer paso obvio implica el aseo y el mantenimiento general. Eso significa ducharse, afeitarse y cortarse el cabello con regularidad, usar desodorante, cepillarse los dientes y usar hilo dental, mantener las uñas limpias y usar ropa limpia.

No debería tener que estar contando estas cosas, pero en caso de que lo haga, ahí está. El párrafo anterior no es negociable, a partir de hoy.

Ahí, ahora pasemos a los dos factores más importantes de tu apariencia, las dos F: Moda y Fitness.

Si estas dos F no te emocionan o si tu pensamiento inmediato es, "Oh, me saltaré esto e iré directamente a las líneas de recogida", entonces odio decírtelo, pero las cosas no van a funcionar. sea más fácil. La gente siempre habla de lo que es la "píldora mágica" para la atracción. Si hubiera tal cosa, serían las dos F. Sin excepción, el fitness y la moda harán más para atraer a las mujeres en menos tiempo que cualquier otra cosa que puedas hacer. Estar en buena forma y vestirse bien hará *cada* La fase del proceso es más fácil y fluida, desde conocer mujeres hasta atraerlas, volverse físico con ellas, salir con ellas y mantener una relación con ellas. Literalmente, ninguno de los dos tiene inconvenientes.

Así que escucha y haz un compromiso serio contigo mismo, porque si no te comprometes contigo mismo, nadie más lo hará.

Moda y Fitness

Muchos hombres heterosexuales son reacios a explorar su estilo y cómo se visten porque piensan que es "gay" o se entromete en su masculinidad. Hace que la mayoría de los hombres se sientan incómodos. Muchos hombres se sienten decididos a su manera y no les gusta la idea de cambiar el tipo de camisa que usan o el corte de pelo que han lucido durante años y años. También se sienten intimidados ante la idea de sobresalir o verse demasiado diferentes de las personas con las que se juntan.

Si esto te describe, entonces será un obstáculo mental que tendrás que superar. Reconozca que, a menos que ya haya pasado una gran cantidad de tiempo enfocándose en la moda y el estilo, lo más probable es que lo que crea que se ve bien en este momento no sea exacto en absoluto. Puedes pensar que te vistes bien, diablos, *todos* asume que se visten bien antes de que sepan mejor, pero en realidad es probable que usted no lo haga.

Entonces, el primer paso es reconocer lo que no sabes.

Hay algunas reglas para vestirse bien:

1. Use ropa que le quede bien.
2. Use ropa que combine.
3. Vístete a tu personalidad

Revisaremos y desglosaremos cada uno, uno por uno:

Ropa que le queda bien: Para empezar, la gran mayoría de los hombres no usa ropa que le quede bien. Los hombres a menudo prefieren la comodidad y la practicidad a cualquier propósito estético de usar ropa, por lo que la mayoría de su ropa es demasiado grande. Lo más probable es que la mayor parte de tu ropa en este momento sea demasiado grande. Muchos hombres también son conscientes de su cuerpo, por lo que compran ropa grande para enmascararlo.

Cuando se trata de ropa, el ajuste es el rey. Puedes tener la ropa más bonita y cara del mundo, pero si no te quedan bien parecerás un payaso. Por otro lado, puedes tener ropa modesta o incluso mediocre, pero si te queda bien (y estás en buena forma), te verás bastante bien.

El ajuste marca una gran diferencia y el cambio se hace evidente de inmediato:

El primer paso para renovar su guardarropa debe ser revisar su armario y sacar todo lo que no le quede bien.

Siempre debes conocer tus medidas. Si no está seguro, pida que le midan. La mayoría de los grandes almacenes de ropa tienen un sastre que con gusto tomará sus medidas por usted.

Con las camisas, la costura del hombro debe extenderse hasta el final del hombro, no más. Si se extiende más allá del final de su hombro, entonces la camisa es demasiado grande.

En camisas de vestir, los puños no deben extenderse más allá del hueso de la muñeca.

La parte inferior de tus pantalones o jeans debe descansar suavemente sobre la parte superior de tus zapatos (a menos que tengas un estilo específico de jeans rockeros o hip hop). No debe haber más de una "rotura" en sus jeans - una rotura es un pliegue natural que descansa sobre la parte superior de su zapato.

Si pisa la parte de atrás de sus pantalones con el tacón de su zapato, son demasiado largos. Si sus jeans se levantan para exponer sus calcetines cuando camina, son demasiado cortos.

Los pantalones nunca deben colgarse de la cintura cuando los use, incluso cuando esté inclinado o inclinado. Las grietas del fontanero nunca son atractivas.

Los jeans tampoco deben deslizarse nunca de su cintura sin un cinturón. La mayoría de los hombres usan jeans que son demasiado grandes para ellos y se sienten incómodos cuando se ponen por primera vez un par de jeans que les quede bien. Se sienten tensos e incómodos al principio. Pero esto es normal. Te acostumbrarás a ellos con el tiempo.



Aquí tienes un ejemplo de jeans que no te quedan:



Y un ejemplo de jeans y camiseta que le quedan bien:



Un blazer que es demasiado grande; observe que las costuras de los hombros se caen a los lados:



Y otro outfit que queda muy bien:



Coincidencia: los hombres tienen una habilidad increíble para ser ajenos a los colores y cómo coordinarlos.

Hacer coincidir es realmente simple una vez que sepa qué buscar:

- Su cinturón debe coincidir con sus zapatos y / o sus accesorios.

- Si usa pantalones de vestir, sus calcetines deben combinar con sus pantalones.
- Si usa jeans, sus calcetines deben combinar con sus zapatos.
- Todos tus accesorios deben ser dorados o plateados.

Aquí tienes una forma sencilla de empezar. Sal y compra un "juego negro" y un "juego marrón". Compra un buen par de zapatos negros, un bonito cinturón negro y una chaqueta negra. Luego compre un buen par de zapatos marrones, un cinturón marrón y una chaqueta marrón.

Luego compre unos cuantos pares de buenos jeans de diseñador con lavados más claros y más oscuros y una docena de camisas.

Entonces, es solo mezclar y combinar.

Eliges un par de jeans, una bonita camisa y luego te pones tu "conjunto marrón" o tu "conjunto negro", el conjunto que combine mejor con la camisa y los jeans. Me gusta usar el conjunto marrón con camisas y jeans más claros, y el conjunto negro con camisas y jeans más oscuros.

Por supuesto, vestirse se vuelve más complicado que esto, pero esta es una manera fácil y segura de comenzar.

Vístase a su personalidad: muchos hombres aprenden sobre moda y luego deciden comprar algunas cosas ridículas que no se adaptan en absoluto a su estilo de vida: un ejecutivo de negocios de 40 años con jeans holgados y una sudadera con capucha, un estudiante universitario de 20 años con un traje de \$ 500 y un suéter, o simplemente todo tipo de cosas al azar: cinturones de luces LED, collares de reloj de oro, sombreros de copa, etc. A veces es increíble lo que la gente piensa que es elegante cuando en realidad es extravagante.

No tienes estilo si no te vistes con tu personalidad.

Hay varios estereotipos basados en la moda que las mujeres consideran atractivos y que puedes modelar con tu propio estilo: el look de patinadora / surfista, el look de hombre de negocios exitoso, el look de estrella de rock, el look atlético, etc.

Por ejemplo, si vestirse como un músico de rock se adapta a su personalidad, hágalo. Si es un alto ejecutivo de contabilidad, debe vestirse como un hombre de negocios exitoso y con estilo. Si te encanta el hip-hop y el DJ, entonces deberías vestirte más en esa línea.

Mire revistas y acceda a Internet. Encuentra personajes famosos o modelos a seguir que representen tu personalidad. Luego modela según la apariencia de esas personas.

Por último, si estás luchando por dar un impulso a la moda, puedes conseguir que una amiga elegante te lleve de compras.

Las buenas amigas son buenos activos si no tienes ni idea de las compras, las tallas y lo que te queda bien. Ellos pueden educarte y darte una opinión femenina imparcial sobre lo que te parece atractivo y lo que no.

Pero ten cuidado, solo porque tienen vagina no las convierte en una *de facto* experto. Muchas mujeres no conocen tanto la moda como parecen. Además, muchas mujeres intentarán vestirse

usted a su idea de un chico atractivo, no necesariamente lo que funciona mejor para usted.

Fitness: No voy a entrar en el meollo de la cuestión del fitness en este libro porque ya hay muchos recursos disponibles. Pero haré algunos puntos básicos.

1. Haga ejercicio, pase lo que pase. Esto no es negociable. Más allá de simplemente hacerte lucir mejor desnudo, el ejercicio aumenta tu energía, aumenta la testosterona, alivia los síntomas de depresión y ansiedad y, en general, te hace sentir mejor contigo mismo.

La forma exacta en que hace ejercicio no es tan importante como el hecho de que lo hace. Si te gusta jugar al fútbol, busca gente con quien jugar al fútbol. Si te gusta hacer calistenia y yoga, hazlo. Si quieres ir a la sala de pesas y hacerte grande, hazlo.

2. Limpia tu dieta. Un punto de partida fácil que le dará el 80% de los resultados por el 20% del esfuerzo es simplemente eliminar las siguientes cosas: refrescos, comida rápida, postres y dulces. Si simplemente elimina esas cosas de su dieta, verá una mejora drástica.

Hay mucha información disponible sobre bajas en carbohidratos, altas en carbohidratos, altas en proteínas, bajas en grasas, etc., etc. La información nutricional es un mar en el que puedes ahogarte fácilmente.

Pero si comienza con los conceptos básicos más fundamentales y elimina las cosas anteriores de su dieta (y comienza a hacer ejercicio regularmente), es imposible no ver los principales beneficios en unos pocos meses.

Y nuevamente, al igual que el ejercicio, la nutrición va más allá de hacerte lucir sexy. Te hace sentir mejor, te da más energía, mejora tu sexo, mejora tu estado de ánimo e incluso puede ahorrarte mucho dinero.

Lenguaje corporal

El lenguaje corporal es algo que también se puede arreglar en un período de tiempo relativamente corto y puede hacer que parezca más atractivo de inmediato.

Algunos estudios afirman que el lenguaje corporal representa hasta el 60% de toda la comunicación que se produce entre dos personas. Eso es mucho.

Teniendo en cuenta toda la discusión que hemos tenido sobre la necesidad, la intención y la subcomunicación al principio del libro, la importancia del lenguaje corporal no debería sorprenderle.

Los principales problemas del lenguaje corporal se pueden abordar de forma consciente y con práctica. Pero su lenguaje corporal continuará mejorando como efecto secundario de volverse menos necesitado y hacer mucho ejercicio.

Para analizar su postura en esta sección, necesitará la ayuda de un espejo (preferiblemente de cuerpo entero).

1. Empiece por mirar el espejo y luego gire 90 grados hacia la derecha o hacia la izquierda. Deberías tener una perfecta "vista lateral" de ti mismo. Ahora mire la "cresta" que se extiende desde su cuello hasta el

final de su hombro. Si está usando una camisa, mire la costura que se extiende desde su cuello hasta su manga. Esa costura o cresta en casi todo el mundo estará inclinada hacia adelante. Mueva los hombros hacia atrás hasta que esa cresta o costura esté recta, yendo directamente desde su cuello hasta su hombro. Esa es la posición óptima para tus hombros. Recuerde esa posición y recuerde que debe mantener los hombros allí con la mayor frecuencia posible.

2. A continuación, gire y mire directamente al espejo, con los hombros hacia atrás, levante la barbilla hasta que forme un ángulo de 90 grados con el cuello. Tus ojos deberían mirar ahora al frente, directamente a sí mismos en el espejo, o apuntando directamente al horizonte como si estuvieras caminando. Haga que la parte posterior de su cuello esté lo más recta posible con la espalda. Observe que cuando levanta la cabeza de esta manera con los hombros hacia atrás, su estómago entra naturalmente y su espalda se endereza naturalmente. ¡Esto es lo que queremos!

3. A continuación, mire sus pies. Deben estar separados a la altura de los hombros. Tome nota de hacia dónde apuntan sus pies. Deben apuntar hacia adelante o ligeramente hacia afuera como máximo. Si apuntan hacia adentro o muy hacia afuera, esto causará problemas de postura y hará que camines de manera divertida. Gírelos hacia adelante o en un ligero ángulo hacia afuera y manténgalos allí. Si continúan apuntando hacia adentro o hacia afuera (especialmente cuando se sienta), significa que los músculos de la pantorrilla están demasiado tensos y debe estirarlos o enrollarlos con un rodillo de espuma.

4. Ahora es el momento de caminar. Mantenga la posición en la que se encuentra (hombros hacia atrás, cabeza erguida, espalda recta, estómago hacia adentro, pies derechos) y luego dé un paso lentamente frente a usted. Mientras camina, desea balancear los hombros. No muy lejos, porque eso te hará parecer ridículo, pero mueve los hombros mientras caminas. Esto creará arrogancia y te hará lucir más relajado mientras caminas. Probablemente se sienta extraño mirar hacia arriba y hacia adelante mientras camina, pero esto es bueno. Quieres poder mirar a todos a los ojos mientras pasas junto a ellos.

5. Por último, mueva los brazos ligeramente. Si no los balanceas, te ves robótico. Si los tienes en los bolsillos, o tienes frío o eres un maricón. Si los balancea demasiado, se ve ridículo. Solo dales un ligero swing ... para que acompañen tu arrogancia. Allí.

Practique esto varias veces hasta que recuerde cómo se siente. Tome nota de la sensación y luego oblíguese a volver a esta posición tanto como sea posible.

Vaya paso a paso si es necesario. Mientras camina por la calle, recuerde: hombros hacia atrás, barbilla hacia arriba, ojos rectos, pies rectos, hombros arrogantes, brazos balanceados. Mire siempre al frente. Nunca mires al suelo a menos que pienses que estás a punto de tropezar. Mire a la gente a los ojos cuando pase, especialmente a las chicas atractivas. Descubrirás que la gente hace contacto visual contigo. Sentirás la necesidad de apartar la mirada. No lo hagas. Siempre haz que otras personas rompan el contacto visual contigo antes de que tú lo hagas.

Hágalo hasta que se convierta en un hábito.

Desafíate a salir durante una semana consecutiva y haz esto cada vez que estés en público. Observe cualquier cambio en cómo se siente. Observe cualquier cambio en las reacciones de la gente hacia usted. Observe cualquier cambio en su confianza.

Tonalidad vocal

Los hombres definitivamente pasan por alto la tonalidad vocal. No es solo tener una voz sexy lo que es importante; tiene un expresivo y un *fuerte* voz.

De hecho, tenemos dos "voces": una voz de "cabeza" y una voz de "pecho". Básicamente, cuando cantas, tu voz principal hace las notas altas y la voz del pecho hace las bajas. La voz de la cabeza exhala en gran medida por la nariz, mientras que la voz del pecho sale por la boca. La voz de la cabeza proviene de la garganta y la voz del pecho del diafragma.

Prueba este ejercicio. Tararee una nota, luego levántela lentamente y luego bájela lentamente. Debería sonar como una sirena, arriba alto, abajo bajo, arriba alto, abajo bajo. Al hacer esto, preste atención a dónde está la presión del aire en su cuerpo. A medida que cambia de alto a bajo, pasa de la cabeza al pecho y luego vuelve a subir.

Como puedes adivinar, queremos desarrollar esa voz de pecho. Una vez más, la única forma de hacerlo es a través de la práctica consciente, recordándose a sí mismo innumerables veces que debe hablar con la voz de su pecho hasta que se convierta en un hábito.

Aquí tienes un ejercicio interesante que puedes hacer. Lea la siguiente oración en voz

alta: "¿Quieres tomar una copa el jueves por la noche?"

Ahora, tápese la nariz y léalo de nuevo. ¿Qué tan diferente es tu tonalidad? Si no es muy diferente, ya hablas en gran parte desde el pecho y probablemente tengas buena tonalidad. Si de repente suena muy nasal cuando se tapa la nariz y lo dice, debe trabajar para hablar con una voz más profunda.

Sigue practicándolo hasta que puedas decirlo mientras te tapa la nariz y no suene diferente.

Otro problema que tienen los hombres es que a menudo hablan demasiado rápido. Esto proviene de la creencia subconsciente de que si no sacamos todo rápidamente, la gente no escuchará todo lo que tenemos que decir. Este es un comportamiento necesitado.

No hay una métrica definitiva para esto. Pero preste atención a si las personas parecen tener problemas para escucharlo con frecuencia. Experimente ralentizando la forma en que habla y observe las diferencias en cómo se siente o en las reacciones que obtiene. Si la gente le pide constantemente que repita lo mismo y no hay ruido en la habitación, es posible que hable demasiado rápido.

Además, es probable que no hagas suficiente ruido. De hecho, casi todo el mundo no habla lo suficientemente alto. Habla mas alto. Hazlo ahora, hazlo en todas partes. No grites. Pero habla en voz alta, desde el diafragma, desde tu voz de pecho. La investigación muestra que exige más respeto y atención.

Al igual que el lenguaje corporal, estos ajustes tomarán tiempo y práctica para implementarlos.

No solo un mejor lenguaje corporal y proyección vocal involucran a otras personas de manera más efectiva, sino que también se ha demostrado que un buen lenguaje corporal afecta positivamente su estado de ánimo. Sí, incluso cambiar su cuerpo a una posición más segura conscientemente le hará sentirse más seguro y

viceversa. Incluso si lo hace a propósito y sabe lo que está haciendo, seguirá funcionando. Así que empieza a prestar atención a tu cuerpo, cómo te presentas, cómo te sientas, cómo te paras y la cantidad de contacto visual que haces. Hace una diferencia. Y se suma rápidamente.

Desarrollo de carácter

Una cosa que frena constantemente a los hombres es que se presentan como un tipo o hermano más típico. Diez centavos por docena. La mayor parte de nuestras vidas nos presionan para seguir la corriente, seguir lo que les gusta a nuestros amigos y simplemente estar de acuerdo con lo que piensan los que nos rodean.

Como hemos comentado, este es un comportamiento poco atractivo porque demuestra una falta de inversión en sus propios intereses, pasiones y deseos. Los hombres atractivos son polarizantes y desinhibidos. Los hombres atractivos dan a conocer sus opiniones. Han tenido experiencias e ideas únicas. Han probado cosas que muchas personas no han probado, han hecho cosas que muchas personas no han hecho y han compartido sus ideas abiertamente y libremente.

Dicho de otra manera, un hombre atractivo con profundidad y carácter es un hombre que tiene opiniones y las expresa abiertamente.

Cuando se trata de decidir lo que a uno le gusta y lo que no, la mayoría de los hombres tienen reacciones muy tibias de una forma u otra.

"Sí, esa película es increíble", o "Sí, me gusta esa" o "No, no me gusta ese programa". Rara vez va más allá de eso. No se comparte *por qué* uno prefiere un tipo de música sobre otro, una película sobre otra, un autor sobre otro. Y no hay conexión con *emociones* impulsando esa preferencia.

Por ejemplo, un Joe al azar puede decir: "Me gustó mucho *Terminator*. Fue muy bueno".

Una persona más interesante puede decir: "*Terminator* fue genial. Pero lo que es más interesante para mí es que fue la primera película que puedo recordar en la que terminaste apoyando al villano".

No hay nada de malo en ser amable y disfrutar de cosas similares a las de tus amigos. Pero una cosa que siempre te hará destacar, especialmente entre las mujeres, es si no solo has ampliado tus horizontes, sino que también has tomado tus propias decisiones sobre tus gustos personales, tus experiencias y lo que piensas sobre varios temas. .

Seamos realistas, de cada 10 hombres que conoce una mujer soltera típica, 9 de ellos están interesados en las siguientes cosas: deportes, películas de comedia, rock y / o música hip-hop y otras actividades genéricas de hombres. Nuevamente, no hay nada de malo en esto, pero ¿qué te hará sobresalir?

Queremos convertirte en un hombre con gusto, un hombre con opiniones y un hombre que pueda explicar exactamente por qué le gusta o no le gusta todo, desde discos de Motown de los 70 hasta películas alemanas y 19th-la literatura del siglo XXI al arte impresionista. No me malinterpretes, no voy a decirte que vayas a un montón de clases de arte o lo que sea. No es necesario que seas un snob superintelectual. Se trata de desarrollar sus propias opiniones y enriquecer su vida.

Demasiados hombres dejan que sus opiniones sean dictadas por la cultura pop y su grupo de amigos.

"Oh amigo, Will Farrell es tan divertido". "La nueva película de Batman es increíble".

Pocos hombres se detienen y piensan críticamente acerca de *por qué* les gustan ciertas cosas, *por qué* ciertas formas de cultura pop son populares y otras no. Pocos tienen la curiosidad de buscar nuevas formas de arte o pasatiempos y descubrir qué sienten por ellos.

Aquí hay algunos conceptos que debe tener en cuenta a medida que avanza en su vida experimentando el arte y los medios:

1. Suponga que todo tiene una forma de valor; es tu trabajo encontrarlo.

Nada es más estúpido que tener prejuicios contra un género de música o un tipo de película sin otra razón que por algún estereotipo o noción preconcebida al respecto.

Abandone todo este prejuicio y adopte esta mentalidad de inmediato: "tiene que haber *alguna cosa* a esta forma de arte, de lo contrario no tendría seguidores, así que debería averiguar qué es ese algo ". Una vez que lo encuentre, *luego* decide si te gusta o no. Te guste algo o no, siempre deberías poder apreciarlo.

2. Al expandir sus horizontes; comience con lo que generalmente se considera lo mejor.

Algunas formas de arte le llegarán fácil y naturalmente. Me lleva literalmente dos segundos identificar la música rock que es trascendentalmente buena o dolorosamente mala. Lo he estado escuchando toda mi vida. ¿País? ¿Clásico? Bluegrass? Eso lleva más tiempo.

Haz lo mismo con las películas. Vea todas las películas en la lista de IMDB de las 20 mejores películas de todos los tiempos. Las 10 mejores películas de todos los tiempos de los críticos de Google enumeran y mira todo lo que hay allí. Mira todas las películas que hayan ganado un Oscar a la "Mejor película". Ese es un buen comienzo.

Ahora, puede que te estés diciendo a ti mismo: "Todo esto está bien, pero leer a Hemingway o desarrollar opiniones sobre Chaucer o Bach nunca me hará echar un polvo".

Bueno, touché. Aunque, haré los siguientes puntos:

1. Ser un individuo completo con opiniones expandirá su demografía bastante. Así que sí, nada de esto es necesario si quieres salir con una mujer que no tiene opiniones interesantes. Pero si quieres salir con mujeres brillantes y vivaces con sensibilidad artística, pasión y clase, mucho de esto es un requisito previo.

2. El segundo punto que haré es lo que mi profesor de literatura de la escuela secundaria siempre nos decía: "Lees literatura porque nunca puedes conocer suficiente gente". Lo que tomo de esto es que sí, aunque leer las teorías económicas de Hemingway o Milton Friedman puede que no te ayude directamente a echar un polvo, lo que hará es desarrollar tu perspectiva para que sea más variada, te permitirá poder relacionarte con las experiencias e ideas de más personas. y, en general, tienen un cuerpo de conocimientos más amplio para tratar con las personas en general.

Lo crea o no, los argumentos económicos de Hayek a favor del libertarismo han influido en mi

perspectivas sobre las citas y las relaciones para mejorar. Sé que puede parecer una locura, pero es cierto.

Cualquiera que haya leído mucho puede decirte que las mejores ideas que tomas de un libro determinado a menudo no tienen nada que ver con el libro que lees.

Muchos hombres han estado enjaulados en la misma rutina diaria, consumiéndose, pasando su vida haciendo cosas que realmente no disfrutaban y que no expresan realmente su identidad y personalidad.

- Van a trabajar (a menudo en un buen trabajo).
- **Vienen a casa y se relajan.**
- Ven los deportes / comedias de situación / películas típicas.
- Los viernes / sábados, pasan el rato con los mismos 3-4 amigos.

A menudo me encuentro con hombres que ni siquiera tienen tanta variabilidad y equilibrio en sus vidas. Están atrapados en trabajos de 60 a 80 horas por semana, o tienen dos trabajos, no tienen ningún pasatiempo fuera de su cuenta bancaria.

Ahora, no hay nada "malo" en la lista anterior. Representa aproximadamente el 90% de la población masculina entre las edades de 20 y 40 en el mundo occidental.

Pero, de nuevo, ese es el punto: ¿cómo te vas a diferenciar del otro 90% de los hombres?

Pregúntate esto: si estuvieras alineado junto a 10 hombres solteros al azar de tu ciudad, ¿qué te diferenciaría de ellos? Imagínense que una mujer los conoce a los diez seguidos. ¿Qué hay en ti que la detendría en seco y la haría decir: "Wow, este hombre es único?" ¿Qué tienes que ellos no tengan? ¿Qué puedes ofrecer que la mayoría de los hombres no puedan?

¿Escribes poesía en secreto en tu tiempo libre y la escondes en tu armario? ¿Has estado haciendo paracaidismo tres veces? ¿Subiste una vez a un glaciar en los Alpes? ¿Has probado a comer cosas como serpientes, gusanos, arañas? ¿Qué has hecho que sea genial e interesante y que te haya moldeado como persona?

¿Cuáles son sus asperezas que la gente no puede encontrar en ningún otro lugar? ¿Qué has hecho que te hará destacar en su mente?

Reuniéndolo todo

Desarrollar un estilo de vida atractivo es un proceso a largo plazo. Requiere una mirada constante y penetrante a sus acciones, sus hábitos y lo que ha elegido hacer con la mayor parte de su tiempo.

Tu trabajo, tus pasatiempos, tus amigos, tus intereses, ¿son estas cosas principalmente el resultado de lo que te dijeron o te presionaron, o son cosas que evalúas y elegiste conscientemente en función de lo enriquecedoras y apasionadas que te hicieron sentir?

Éstas son preguntas importantes. Nadie puede vivir tu vida excepto tú. Y mientras camines sonámbulo por la vida sin cuestionar ni evaluar el estilo de vida que has construido para ti, lo mismo

Es probable que los patrones de comportamiento se repitan una y otra vez.

Los hombres a menudo no me creen del todo, pero las malas elecciones de estilo de vida afectan todas sus interacciones y comunicación cuando se trata de mujeres. Las malas elecciones de estilo de vida reflejan una falta de inversión en uno mismo, lo que a su vez hace que tenga menos confianza en los demás para la validación.

Me di cuenta de esto por primera vez cuando trabajaba con hombres que todavía vivían en casa con sus padres. Muchos de estos hombres eran grandes tipos. Eran inteligentes, divertidos, cariñosos y tenían pasatiempos interesantes. Algunos incluso tenían un buen trabajo, pero se quedaban con sus padres por otros motivos (salud, etc.)

Sin embargo, no obtuvieron absolutamente ningún resultado. Las mujeres nunca les respondieron afectuosamente y nunca parecieron tan motivadas o seguras de sí mismas.

Existe un cierto nivel básico de independencia y autosuficiencia que su estilo de vida debe brindarle para que pueda seguir adelante. Si está constantemente estresado por el trabajo, molesto por sus amigos y tiene mala salud, entonces ninguna cantidad de trabajo en sus ansiedades y comunicación será de gran ayuda. De hecho, está poniendo un techo a su desarrollo y su potencial con las mujeres. Las otras dos partes de este libro no le serán de mucha utilidad. Puede intentarlo, pero puedo decirle que probablemente no verá muchos cambios en sus resultados.

Cuide su vida. Ponte sano. Encuentra un grupo feliz de amigos. Encuentra algunos pasatiempos que te encanten. Desarrollar opiniones. Empiece a preocuparse por lo que dedica su tiempo a hacer. Esto aumenta su autoinversión y lo hará menos necesitado con los demás. Esto, a su vez, le dará el valor para tomar la acción correcta y los medios para comunicarse de manera efectiva. Esta es una vida honesta.

Y una vez que esté viviendo una vida fiel a usted mismo, a sus valores y a sus ideales, entonces es el momento de actuar.

Parte IV: Acción honesta

Capítulo 9:

¿Cuáles son tus historias?

Estaciono mi auto frente al gimnasio e inmediatamente me coloco los audífonos en los oídos. Mientras salgo y camino por el estacionamiento, vislumbro una figura esbelta que camina hacia la puerta desde otro ángulo. Miro por encima. Esta buena.

Atrapamos miradas y mantenemos. Ella mira hacia otro lado, pero solo después de sostener mi mirada por medio segundo más de lo que la mayoría de la gente haría. Un instante de tensión sexual surge entre nosotros.

Entra en el gimnasio unos diez pasos por delante de mí. Miro su trasero. Dice "ROSA". Son ese tipo de sudaderas ajustadas y difusas que las niñas usan a veces. Mi mente juzga esto inmediatamente. Por alguna razón, creo que es mala. Tengo que detenerme. ¿Que sé yo? Nada.

Por un momento, estamos en el mostrador de registro uno al lado del otro. Empiezo a buscar en mi mente algo que decirle. Pero antes de que pueda decidirme por algo suena su teléfono y lo contesta. "Oh Dios, una de esas chicas", me digo instintivamente. De nuevo tengo que detenerme. Yo no la conozco. Pero obviamente, si le dedico tanta energía mental, probablemente debería hacerlo.

Durante unos segundos en mi cabeza, jugueteo con algunos escenarios logísticos que me permitirían hablar con ella más tarde, como fingir que tengo que ir al baño para poder regresar y, con suerte, atraparla con su teléfono. No, eso es demasiado artificial. Podría acercarme a ella en el gimnasio mientras hacemos ejercicio. Pero para ser honesto, eso nunca me ha ido bien en el pasado y estoy aquí para hacer ejercicio, no para hacer amigos. O tal vez hago mi entrenamiento y trato de cronometrarlo para irme cuando ella lo haga. Entonces me sentiría como un acosador. Teóricamente, estas cosas podrían funcionar, pero mi mente está perdiendo interés. Mis auriculares suenan a todo volumen y mi mente avanza hacia la rejilla para sentadillas.

No voy a mentir y decir que a pesar de toda mi indiferencia y cobertura, mágicamente se me ocurrió una línea milagrosa que salvó el día. Porque no hablé con ella. De hecho, no recuerdo volver a verla ni pensar en ella hasta que escribí esto. Así que no salvé el día. Pero, de nuevo, no hubo nada malo en mi día y todavía no lo hay.

Tampoco me voy a sentar aquí, como es típico con este tipo de libros, y me castigaré por quejarme, por ser un maricón y por no ser un hombre. Que no *esque* gran cosa. Y tampoco voy a darte, mi humilde lector, otra lección más sobre cómo nunca debes quejarte, cómo siempre, siempre, siempre debes hablar con ella, pase lo que pase, maldito coño, incluso si ella está en el gimnasio, en el teléfono, haciendo malabarismos con cuchillos, haciendo el pino, cambiando una llanta pinchada o administrando resucitación cardiopulmonar, *siempre* joder charlar con ella, maldita sea.

Seamos honestos, todos pasamos por alto docenas de situaciones como las anteriores semanalmente, sin importar cuán experimentados o inexpertos seamos. Todos hemos dejado escapar cientos, si no miles, de oportunidades, generalmente sin pensarlo o incluso sin darnos cuenta. Todos lo hemos hecho. Y todos seguiremos haciéndolo.

Así que no estoy aquí para criticarlos y dejar de dejar pasar oportunidades. Ya conoces el

oportunidades que dejas pasar. Y estoy seguro de que a estas alturas ya ha tenido más momentos de los que podría haber tenido.

Me interesan más las historias que te cuentas a ti mismo. Las historias que todos nos contamos.

Cuando me metí en esto hace años, luché contra la ansiedad con las mujeres tanto como cualquier persona que haya conocido. He entrenado a cientos de hombres desde entonces, y tal vez solo he conocido de 3 a 5 hombres que han tenido peor ansiedad que yo cuando se trata de caminar hacia una mujer al azar y hablar con ella.

Salta al día de hoy. Rara vez experimento la ansiedad de acercamiento conscientemente. Eso no quiere decir que sea una especie de rufián. Puse mi tiempo. Pagué mis deudas. Mucho fue divertido y mucho apestaba y era humillante. Pero lo hice. Crecí. Y ahora soy una mejor persona. A través del ejercicio de memorización básico de conocer a miles de mujeres en los escenarios más básicos o ridículos a lo largo de los años, la mayor parte de ese miedo palpable: la mano sudando, la respiración rápida, la mente en blanco.
- la mayor parte se ha ido.

Lo que no se ha ido, y por lo que puedo decir, lo que nunca desaparecerá, es una resistencia interna continua al cambio, ya sea a través del miedo absoluto o pensamientos subconscientes sutiles que intentan sabotearme. Eso nunca se detiene. Ya no me siento nervioso, pero siento un terrible juicio y aburrimiento. "Solo las chicas remilgadas usan mierda así", "Oh Dios, ella es una de esas chicas que siempre está en su teléfono. No tengo tiempo para esto ". A veces sucede antes del acercamiento. A veces sucede en 30 minutos. A veces ocurre en la segunda cita. Pero siempre, estos juicios no son representaciones precisas de ella. Yo ni siquiera *saber* su. Sin embargo, la estoy juzgando. Es un mecanismo de defensa. Mi miedo consciente ha desaparecido, pero mi resistencia subconsciente sigue viva y coleando.

Y por lo que he observado *todo el mundo* los mecanismos de defensa subconscientes todavía están funcionando. La resistencia no desaparece. Simplemente cambia de forma. Con el paso de los años, la ansiedad se transforma en apatía, que se transforma en arrogancia. La resistencia puede surgir antes de conocerla o antes de besarla o antes de tener relaciones sexuales o antes de comprometerse en una relación. Todos tenemos nuestros propios puntos débiles, y cada uno de esos puntos débiles tiene su propia forma de resistencia al cambio que queremos. Un límite simplemente se empuja hacia otro y otro.

Ya sea que te sientas increíblemente nervioso antes de acercarte, o si pospones las cosas en llamar a las mujeres que has conocido, o si te dices a ti mismo que de repente, mágicamente, "no tienes ganas" de tener relaciones sexuales cuando tienes una cita con una chica, incluso aunque obviamente le gustas y quiere irse a casa contigo, este es tu subconsciente resistiéndose al cambio. Y tu mente está inventando historias para explicar esa resistencia. Estas historias tienen emociones ligadas a ellas, ya sea miedo, aburrimiento, ira, vergüenza o lo que sea, lo que contribuye a mantenerte en el mismo lugar en el que estás ahora. Es tu inercia emocional. Es el status quo. Los mecanismos conectados a ti para mantenerte allí, a salvo. Y todos los tenemos.

Aquí hay algunas otras historias que me he estado contando últimamente: Que soy demasiado bueno para estas chicas; es la historia favorita de mi subconsciente en este momento. Me digo a mí mismo: "He estado con docenas de mujeres más atractivas / inteligentes / geniales que ella, así que ¿por qué debería molestarme?" Sí, reconozco innumerables cosas que están mal con ese pensamiento. Sí, me doy cuenta de que soy totalmente pomposo y lleno de mierda cuando pienso eso. Pero

ese es mi punto. Estamos todos llenos de mierda, mucho. Todas nuestras historias lo son. Y los escuchamos la mayor parte del tiempo. Nosotros les creemos. Sé que el mío es tonto, al igual que el tuyo probablemente también lo sea. Pero eso es lo que me viene a la cabeza. Esa es la excusa por la que tengo que luchar estos días. Y para mí, esta es una batalla constante.

Otro que ha salido a la luz mucho es que no hago un seguimiento por teléfono / mensaje de texto lo suficiente porque siento que de alguna manera me he ganado el derecho a no esforzarme más en mis interacciones con las mujeres (si alguna vez te has preguntado cómo funciona la enseñanza y las citas pueden arruinarte un poco, hay un buen ejemplo).

No llamo a las chicas tan a menudo como debería. Me siento con derecho por alguna razón. Como si se sintieran agradecidos y simplemente aparecieran en mi puerta cuando yo quisiera. Claro, a veces realmente no me gusta una chica y no me importa si la veo de nuevo. Pero otras veces lo hago y lamento no haber hecho un esfuerzo extra unas semanas después.

Estas son mis historias. Son completamente diferentes ahora de lo que eran hace tres años. Y eran completamente diferentes hace tres años de lo que eran hace seis años. Pero todos han tenido el mismo propósito: proteger el status quo. Mi inercia emocional.

¿Qué historias te cuentas a ti mismo? Porque hasta que esté al tanto de sus historias, no podrá cambiar su comportamiento. Tal vez te pongas muy nervioso en bares y clubes y te cuentes historias de insuficiencia. "A las chicas les gustan los chicos altos con músculos". O tal vez te dices a ti mismo: "Comenzaré a acercarme después de unos tragos". O tal vez te dices a ti mismo que siempre tienes demasiada prisa, demasiado ocupado para detenerte y saludar a una mujer en una cafetería.

Tal vez te dices a ti mismo que necesitas tener algo realmente increíble que decir para que le gustes. Así que tartamudeas y tropiezas cuando hablas con ella, te esfuerzas demasiado y la extrañas. Aquí hay una historia para probar: tal vez ya seas increíble.

¿O qué tal este? Tal vez te digas a ti mismo que ni siquiera estás listo para conocer mujeres todavía. Te sientas en casa y lees más libros como este, diciéndote a ti mismo "Solo un poquito más" o "Después de que me den un aumento y un nuevo corte de pelo" o "Una vez que ahorre para comprar ropa bonita". Y luego, una vez que obtienes ese aumento, o obtienes esa ropa, aparece una nueva historia que ocupa su lugar. Primero necesitas estudiar más. O ponte a dieta. Entonces estarás listo. Sin embargo, han pasado seis meses y nada.

Siempre es algo, ¿no? Siempre parece haber algo que no tienes en este momento, que si lo tuvieras, podrías actuar de la manera exacta que te gustaría. ¿Derecha?

Entonces, ¿cuáles son tus historias? ¿Qué te dices a ti mismo para justificar esa resistencia interna dentro de ti? ¿Y qué historias puedes contarte a ti mismo para eliminar tanta resistencia como sea posible?

La gente habla mucho sobre la idea de "habilidad" en todas estas cosas. "Levantar es una habilidad. Hay que practicarlo", bla, bla, bla. Creo que a medida que pasan los años, se demuestra una y otra vez que lo que dices no es tan importante, la forma en que te acercas no es tan importante. Lo importante es que hagas avanzar las cosas sin dudarlas, sin esa resistencia que estás obedeciendo ahora mismo al no hacer nada, al permanecer en el status quo, la misma resistencia que escuché hoy en el gimnasio. Esa chica podría haber sido el amor de mi vida, la chica absolutamente perfecta para mí. ¿Quién sabe? Nunca lo haré.

La única "habilidad" importante en las citas es aprender a dejar de creer en tus propias tonterías, a dejar de creer tus propias historias. La resistencia es constante. Así que debes luchar constantemente contra eso, reconocer las historias que creas para ti, mirarlas a los ojos y decir: "¿Sabes qué? No me importa si ella está en su teléfono y su trasero dice 'PINK', yo Quieres conocerla." Y luego hazlo. Sin dudar. Sin temor. Y sin disculpas.

Seguro, tendrás que flexionar tus músculos mentales y emocionales, y fortalecer tu cuerpo de autoconciencia, pero estas son las buenas noticias: esos son los músculos que las chicas realmente cavan.

Desafortunadamente, todos compramos nuestras propias tonterías. Todos creemos nuestras propias historias de vez en cuando. Y lo más probable es que, mientras más ansiedad y miedo tengas alrededor de las mujeres y tu sexualidad, más historias y tonterías habrás comprado.

Mecanismos de defensa

La mayoría de nosotros tenemos mucho miedo y vergüenza envueltos en nuestra sexualidad. Estos miedos generalmente se manifiestan en un puñado de escenarios muy específicos:

- Miedo a acercarse e iniciar una conversación con una mujer atractiva
- Miedo a manifestar interés sexual, ya sea directa o indirectamente (pidiendo un número de teléfono, llamando a un número de teléfono, invitándola a salir, etc.)
- Miedo a iniciar contacto sexual (típicamente la situación del primer beso)
- Miedo a tener relaciones sexuales reales

La mayoría de los hombres experimentan al menos uno de los miedos anteriores hasta cierto punto cuando se trata de interactuar con mujeres. Hay una minoría de hombres que estarán completamente desprovistos de uno o más de los temores anteriores y una minoría muy pequeña que estará desprovista de todos los temores anteriores.

Estas ansiedades son manifestaciones de necesidad y falta de voluntad para ser vulnerable. Por lo general, cuanto más necesitado esté en un área determinada, más ansiedad tendrá en esa área.

Esto no es científico, pero en mi experiencia al entrenar y trabajar con cientos de hombres, he notado correlaciones entre altos grados de ansiedad y experimentar una o más de las siguientes situaciones: falta de una figura paterna al crecer, niñez emocionalmente abusiva, traumas infantiles, educación religiosa estricta, educación cultural estricta, intimidación o ostracismo social al crecer.

El hecho triste de la ansiedad es que una vez que la tienes, está ahí y descubrir por qué está ahí no ayuda mucho. Puede evitarlo por el resto de su vida o puede hacer algo al respecto.

Estamos aquí para hacer algo al respecto. Esta sección del libro se llama Acción honesta por una razón.

Personalmente, creo que la ansiedad es el mayor culpable cuando se trata de evitar que los hombres

conocer y salir con mujeres con éxito. Elimina la ansiedad y el ensayo y error se ocupará de la mayor parte del resto.

La ansiedad, casi por definición, representa un alto nivel de necesidad. Digamos que una mujer hermosa se sienta a tu lado y quieres decirle algo pero estás muerta de miedo. El hecho de que estés muerta de miedo demuestra un alto nivel de inversión en su opinión sobre ti y, por lo tanto, un alto grado de necesidad. Esta necesidad crea una respuesta de lucha o huida en nosotros: una oleada de adrenalina, comenzamos a sudar, nuestra mente comienza a acelerarse a un millón de millas por minuto, pensando en todo y en nada a la vez, y si logramos pronunciar una palabra, lo más probable es que tartamudeemos y farfullemos y nos hagamos un tonto con la cara roja.

Esto conduce a una mayor ansiedad la próxima vez que una mujer hermosa se sienta a nuestro lado.

Este es un enigma terrible, y casi todos lo padecemos de una forma u otra. Yo lo sufrí *terriblemente* y me tomó años deshacerlo. Con suerte, con lo que aprendí, no tomará tanto tiempo ni será tan doloroso para ti como lo fue para mí.

El primer paso para superar sus miedos es averiguar cuál es su patrón.

Cuando nos enfrentamos a nuestros miedos o ansiedades, tenemos un patrón o estrategia que usualmente usamos para lidiar con ellos. Por ejemplo, mi patrón más común es la apatía. Siempre que me enfrento a algo que me asusta, finjo, o lo tacho, *Me convenzo* - que en realidad no me importa. Estos son algunos de los patrones más comunes que he notado:

1. Juego de la culpa: el juego de la culpa es donde, cuando se enfrenta a algo que teme, un hombre culpa a alguien o algo más por su miedo.

Por ejemplo, digamos que está ansioso por hacer una presentación en el trabajo. Alguien que haga el juego de la culpa se le ocurrirá razones por las que su jefe es estúpido y por qué es demasiado inteligente para hacer esto de todos modos y cómo no es su culpa si las cosas van mal porque ha estado enfermo y tal y tal no lo hizo. investigue lo suficiente.

En el contexto de las mujeres, el juego de la culpa a menudo dará como resultado que los hombres se convenzan a sí mismos de cosas como, "Oh, ella está engreída", o "Le gustan los chicos que son guapos" o "Ella es demasiado estúpida para mí de todos modos, "O" Este club es demasiado ruidoso para hablar con la gente ", o "Las mujeres en Miami son solo perras, necesito encontrar una nueva ciudad ".

Las excusas y la culpa pueden ser insignificantes y ridículas, pero también pueden ser profundas. La parte terrible del juego de la culpa es que con ella vienen la ira y la frustración. Y si lo hace lo suficiente, la ira se acumulará y terminará con algunas creencias bastante amargas e irracionales sobre las mujeres. Los hombres que han jugado el juego de la culpa durante toda su vida pueden desarrollar creencias erróneas como: "Lo único que les importa a las mujeres es cuánto dinero tiene un chico" o "Todas las chicas en los bares son estúpidas y superficiales". Esto puede llevar a algunos lugares bastante oscuros.

2. Apatía y evitación: este siempre ha sido mi talón de Aquiles, y es bastante común. Experimentar la apatía y la evasión es exactamente lo que dice: es cuando un hombre se convence a sí mismo de que no le importa o que no es importante para él. Hice esto por *años*. Me convencí de que no me importaba conocer mujeres y que realmente no importaba si las chicas que me gustaban no me encontraban atractiva. Bueno, después de suficientes meses de estar solo en casa

mirando porno mientras todos mis amigos estaban pasando por novia tras novia, tuve un rudo despertar: me importa. La apatía y la evitación no son la peor respuesta cuando evitamos nuestros miedos con las mujeres, ya que generalmente no pueden durar para siempre. Estamos obligados biológicamente a perseguir mujeres, por lo que en algún momento, el instinto prevalecerá. Donde se es peligroso en otras áreas de nuestra vida como la carrera, la familia o los pasatiempos. El patrón de apatía y evitación es la raíz detrás de los adictos a la televisión y los trabajadores de oficina descontentos del mundo.

3. Intelectualizar: te garantizo que esta es parte de la razón por la que estás aquí: tienes algún tipo de miedo, ansiedad o dolor relacionado con las mujeres, y en lugar de *haciendo* algo al respecto, se conectó y decidió buscar una respuesta que pudiera estudiar.

La intelectualización a veces es beneficiosa porque puede aprender un montón de información sobre muchos temas y, a veces, la intelectualización conducirá a una mayor conciencia de sí mismo y ayudará a aclarar qué tipo de acción debe tomar. Pero hay muchos hombres que utilizan la intelectualización como una forma más de evitación. También tienden a ser muchachos muy inteligentes, lo cual es un problema, porque cuanto más inteligente eres, más capaz eres de intelectualizar y convencerte de que necesitas aprender y comprender más.

Pero cuando se trata de mujeres, esta no es la respuesta (dice el tipo que escribió un libro de 200 páginas sobre mujeres). Honestamente, si saliera y hablara con mujeres durante un año sin leer ni una palabra de un consejo sobre citas, probablemente lo haría bien, asumiendo que fue honesto consigo mismo y capaz de aprender de sus errores. Claro, todo esto ayuda, pero al final, tu mejor maestro es tu experiencia. Llega un cierto punto en el que aprender más sobre un tema ya no es beneficioso y, por el contrario, solo lo confundirá y confundirá más, ya que no tiene experiencia para aplicar realmente sus conocimientos.

Intelectualizar también termina teniendo una reacción violenta. Una vez que estudias un tema lo suficiente, puede aumentar tu ansiedad. Al estudiarlo tanto, se ha presionado más a sí mismo para tener éxito y, por lo tanto, ha creado expectativas más altas para sí mismo.

Hay más patrones, pero estos tres anteriores son los principales con los que me he encontrado con hombres que intentan superar sus ansiedades.

Además, hay un patrón dentro de cada una de las respuestas al miedo enumeradas anteriormente: su objetivo es *evitar* el miedo y lo suelen hacer por *convenciéndose a sí mismos* de algo que no es necesariamente cierto.

El chico del juego de la culpa se convencerá a sí mismo de que es culpa de ella. El chico de la apatía se convencerá a sí mismo de que no importa. El tipo intelectualizador se convencerá a sí mismo de que primero necesita aprender y comprender más. Al final, todos están evitando aquello a lo que temen.

Además, tenga en cuenta que nadie utiliza un solo mecanismo de defensa. Todos usamos cada uno de ellos algunas veces. De hecho, podemos apilarlos uno encima del otro. Por ejemplo, "No me importa lo que piensen las chicas aquí porque todas son perras engreídas, así que me voy a ir a casa", suma apatía a la culpa.

Dicho esto, todos parecemos tener un patrón favorito al que recurrimos con más frecuencia.

La clave para superar sus miedos es, ante todo, romper su respuesta pautada a su

temor. Esto requiere un cierto nivel de autoconciencia y disciplina.

Entonces, por ejemplo, cuando estaba aprendiendo a acercarme a las mujeres, tenía mucho miedo y ansiedad. Y mi patrón fue la apatía. Así que estaría pasando el rato en un bar, vería a una chica linda que me gustaba y mi reacción inmediata sería decir algo como: "Eh, en este momento no tengo ganas de hablar" o "No tengo ganas de hablar". tengo ganas de conocer chicas ahora mismo ". Esto era una completa tontería. Esa noche había salido a propósito sin otra razón que la de conocer mujeres. Había estado leyendo libros y sitios web toda la semana sobre nada más que conocer chicas. Quería conocer chicas.

No fue hasta que me di cuenta de este patrón que pude comenzar a romperlo y obligarme a hablar con esa mujer con la que quería hablar, incluso cuando mi mente me decía que no quería.

Así que aquí hay algunas formas útiles de romper su propio patrón:

1. Tómate un momento y piensa en lo que más te preocupa. ¿Se acerca? ¿Muestra interés sexual? ¿Es invitar a salir a una mujer? ¿Es el primer beso?
2. Ahora escribe tu patrón con él. Por ejemplo, "Llamar a las mujeres, el patrón es apatía" o "Acercarse a las mujeres, el patrón es el juego de la culpa".
3. Ahora, cree un objetivo para usted, por ejemplo, "Llame a todos los números de teléfono que obtenga, sin importar cuánto no me importe". Escríbelo.
4. Dígale a un amigo o colega lo que planea hacer y pídale que lo mantenga responsable.

Ese último elemento es importante. Compartir sus miedos y tener a alguien que lo mantenga responsable es parte integral de todo este proceso y lo hace 10 veces más fácil. Incluso el mero hecho de compartir su miedo con alguien que pueda sentir empatía y comprender ayuda en gran medida a aliviar la presión.

Usted no es una víctima

Una suposición por la que he vivido mi vida durante mucho tiempo ahora es la siguiente: "Si se trata de que me arruinen a mí o de que las masas de personas lo hagan de la misma manera, entonces es mucho más probable que sea solo yo jodido ".

Solo por nombrar un ejemplo obvio. Los hombres a menudo se me acercan y me dicen algo como esto: "Salgo y trato de conocer mujeres, pero el problema es que todas las chicas de mi ciudad son maliciosas e inmaduras. Así que supongo que solo necesito mudarme a una nueva ciudad ".

¿En serio? Entonces, no eres tú quien está jodido, son las más de 150,000 mujeres solteras en tu ciudad que están *todas* arruinado - exactamente de la misma manera. ¿Cuáles son las posibilidades de eso?

O tienes hombres que afirman eso *cada* - no algunos, no la mayoría, pero *todas* - Las mujeres estadounidenses son inconstantes y demasiado individualistas. O *esotodas* las mujeres que se visten provocativamente son tramposas inmorales y nunca serían una buena novia.

Los hombres hacen suposiciones negativas y estereotipos sobre *millones* de las mujeres por ninguna otra razón que eludir la responsabilidad de sus propios defectos. Esto me parece que no es más que una mentalidad de víctima e impregna el pensamiento de muchos hombres, algunos de manera más obvia que otros.

Esto no significa necesariamente que las observaciones generales sean incorrectas, solo significa que las estás interpretando de tal manera que te victimizas a ti mismo. Claro, las mujeres estadounidenses pueden ser más volubles y pretenciosas que sus contrapartes europeas (de nuevo, puede que no lo sean). Las mujeres de tu ciudad pueden estar más cerradas que las mujeres de una ciudad más grande (o puede que no). Pero está eligiendo dejar que esas observaciones sean responsables de sus propias acciones. Esta es la definición de invertir demasiado en los demás y ser necesitado.

El estereotipo de los seres humanos por una razón: para que podamos administrar grandes cantidades de información para orientarnos de manera más eficiente. A menudo, los estereotipos pueden resultar útiles. Pero generalmente no lo son. A menudo no son más que excusas, formas en las que podemos evitar la culpa y la responsabilidad de no estar satisfechos con nuestros resultados. Y estas excusas nos lastiman y nos cierran las oportunidades. Si culpamos a otros, no aprendemos. Y si no aprendemos, no mejoramos.

Así que volviendo al ejemplo de "las mujeres de mi ciudad son frías". Sí, pueden, en promedio, ser más frías que, digamos, las mujeres de Las Vegas. Pero son *todas* ¿de ellos? No. ¿Quizás el 40%? 50%? Pero si los escribes *todas* Si se considera frío y lo usa como una excusa y no asume la responsabilidad, se está aislando efectivamente del 50% de las mujeres de su ciudad. De hecho, se está perdiendo cientos de oportunidades.

Lo mismo ocurre con las quejas contra las mujeres estadounidenses. Hay algo así como 40 millones de mujeres solteras en Estados Unidos. ¿Y realmente cree que no puede encontrar uno bueno? ¿De quién es la culpa? Es tu culpa. Estás siendo un vago. Estás siendo perezoso y juzgas injustamente a millones de mujeres, todo porque no estás dispuesta a asumir la responsabilidad de tus fracasos.

Creo firmemente en asumir la responsabilidad de todo lo que te suceda en tu vida. Nuestras mentes siempre están buscando formas de evitar el dolor, el fracaso y el rechazo, por lo que constantemente producen racionalizaciones para mantenernos impecables; son ellos los que la cagaron, no nosotros. Estamos bien. Hicimos todo bien. Es culpa del mundo jodido que no somos felices.

La culpa es otra forma de necesidad. Es priorizar a los demás sobre ti mismo. Mientras sea su culpa, no tienes que hacerte vulnerable.

Pero cuando practicas asumir la responsabilidad de todo lo que sucede en tu vida, dejas de culpar a los demás. Se vuelve menos una cuestión de culpa y más una cuestión de sacrificio. Ya no es culpa de ellos que sigas soltera porque todas son perras frías, pero ahora es tu culpa y una cuestión de si estás dispuesta a sacrificar el esfuerzo extra o no para encontrar una mujer que no sea una fría. perra. Asumir la responsabilidad y transformar la culpa en sacrificio te da poder. Pone la pelota en tu cancha y te devuelve a la sana realidad de que la única persona en este mundo que determina tu éxito y tu fracaso eres tú.

La cuestión de la culpa, la responsabilidad y el sacrificio también es profunda en las relaciones. Las relaciones disfuncionales casi siempre se derrumban bajo la presión de una persona que culpa a la otra por sus defectos o transgresiones. La investigación ha demostrado una correlación directa entre la cantidad de culpa entre los socios y su propensión a romper. La receta de un

Una relación sana y feliz es aquella en la que ambos socios asumen la responsabilidad de sus propias emociones y su decisión de comprometerse con el otro.

Al principio del libro, mencioné que antes de comenzar con todos estos consejos de citas, salí con una chica durante cuatro años en la escuela secundaria y la universidad. Estaba locamente enamorado de ella y terminó engañándome y dejándome por otro chico. Durante mucho tiempo la culpé y estaba muy enojado.

Con razón.

Pero a medida que pasaba el tiempo, reconocí algunas cosas: 1) No era exactamente el novio del año y, en muchos sentidos, que me engañara y me dejara no fue muy sorprendente; 2) había muchas señales de advertencia que decidí ignorar o que simplemente ignoraba por completo; y 3) independientemente de sus acciones, tomé la decisión consciente de comprometerme con ella día tras día, y el riesgo de ser engañado siempre fue una posibilidad en ese compromiso. El terrible resultado de esa relación era una posibilidad de la que había estado consciente desde el primer día. Sí, hizo algo de mierda, pero también elegí confiar en ella.

Al final, tomé la decisión consciente de que estaba dispuesto a sacrificar el riesgo de ser lastimado para poder disfrutar del compromiso de nuestra relación. Y no tomaría esa decisión atrás. Era mi responsabilidad.

Cuando era más joven, solía tener una relación de amor / odio con las chicas fiesteras superficiales. Yo era joven y había visto en una película que se suponía que era un tipo fiestero, así que pasé mucho tiempo tratando de atraer chicas fiesteras borrachas y tener sexo con ellas. Me frustró durante mucho tiempo y la parte de 'odio' del amor / odio fue que llegué a verlos como volubles, estúpidos y superficiales.

Ahora, eso puede ser cierto, pero estaba culpando *ellos* por mi falta de éxito con ellos. Quiero decir, ¿cómo se atreven a no sentirse atraídos por mí! Si no fueran tan tontos, harían fila para dormir conmigo, y así debería ser el mundo, ¿verdad?

No, no debería. Esa era una mentalidad inmadura y con derecho a tener. Los culpaba por algo de lo que yo era responsable. Y al hacerlo, me negué a respetarlos como seres humanos, y más bien, estaba eligiendo verlos simplemente como objetos giratorios de placer sexual que iban a ser conquistados, como en un videojuego.

La verdad era que tenía que tomar una decisión: ¿estaba dispuesta a trabajar para expandir mi comunicación con el fin de conectarme con chicas así? Al final del día, esa es la única pregunta relevante. Las mujeres que conozcas serán las mujeres que conozcas, pero ¿estás dispuesto a esforzarte para hacer algo al respecto? Cuando lo hice, descubrí algo: que muchos de ellos no eran tan estúpidos, superficiales y superficiales después de todo. De hecho, muchos de ellos son inteligentes, interesantes y divertidos, ¡y hermosos! Pero hasta que me abrí a esa posibilidad y me encargué de encontrarlos, me lo estaba perdiendo.

Desafíate a ti mismo para encontrar lo bueno y hermoso dentro de todos. Está allá. Es tu trabajo encontrarlo. No es su trabajo mostrarte.

Motivación Sexual

Otro problema con el que se encuentran muchos hombres, además de sus miedos y ansiedades, es la aparente falta de motivación para salir y perseguir a las mujeres. Una cosa es sentarse en casa y leer libros como este, pero algo completamente diferente es salir de tu culo un sábado y obligarte a conocer mujeres. Al principio requiere mucho esfuerzo, y algunos hombres pueden convencerse fácilmente de que tal vez no valga la pena el esfuerzo.

Desde el advenimiento de la pornografía en Internet, es más fácil que nunca para los hombres satisfacer sus impulsos sexuales. Y hoy, hay toda una generación que ha crecido siempre teniendo acceso a tanta pornografía como quiera desde una edad temprana.

Hay muchos movimientos contra la pornografía, e incluso hay teorías sobre la "adicción a la pornografía" que se lanzan. Aunque no hay una prueba científica absoluta (todavía) de la adicción a la pornografía, aquí hay algo que puedo decirte que es absolutamente cierto: la pornografía daña tu motivación para perseguir mujeres en la vida real.

Hay una especie de epidemia de apatía sexual en todo el mundo, donde los maridos, los novios e incluso los hombres solteros están recurriendo a la pornografía en lugar de a las mujeres de la vida real que ven caminando todos los días. Y tiene sentido por qué: es más fácil, las mujeres están calientes, el sexo es más emocionante, está disponible en cualquier momento con un clic del mouse, es (generalmente) gratis, las chicas nunca dicen que no, no tiene emociones y no hay obligaciones o compromisos involucrados.

El problema es que existen algunos efectos secundarios negativos. El primero es que la pornografía crea *muy* expectativas poco realistas sobre el sexo, las mujeres y la sexualidad. La pornografía genera dinero al acentuar y exagerar los ideales sexuales. El sexo real con una mujer real a menudo implica momentos incómodos para descubrir qué le gusta a ella, qué le gusta a usted, a quién le gusta y de qué manera. También suele implicar momentos de éxtasis de intimidad emocional, algo que la pornografía nunca puede proporcionar.

Además, las mujeres reales, sin importar cuán calientes sean, tienen imperfecciones, imperfecciones que se cubren en la pornografía con maquillaje y cirugía plástica. Si un chico se acostumbra demasiado al perfeccionismo del porno, tendrá muchos más problemas para motivarse con las chicas que ve todos los días.

El otro problema es que la pornografía es tan fácil que anima a los hombres a masturbarse. *mucho*. Y como todos sabemos, como hombres, cuanto más nos masturbamos, más nos interesamos en la comida y la televisión, y menos en las mujeres y en lograr algo.

Napoleon Hill escribió una sección famosa en su obra clásica *Piensa y Crece Rico* llamado "Transfiguración Sexual". Hill notó y teorizó que los hombres extremadamente exitosos también tenían impulsos sexuales extremadamente altos. Y no solo tenían impulsos sexuales muy altos, sino que también canalizaban esta energía sexual hacia su trabajo y sus logros. A menudo se abstuvieron de tener relaciones sexuales o masturbarse durante largos períodos de tiempo y, por lo tanto, se sentirían con más energía.

La ciencia está comenzando a respaldar esto. Los orgasmos, o más exactamente, la eyaculación en los hombres, en realidad causan un agotamiento de varias hormonas y endorfinas que a menudo conducen a conductas útiles, así como a motivación.

Los hombres que se han masturbado constantemente desde la adolescencia a menudo se masturban con tanta fuerza y furia que desensibilizan su pene a escenarios realistas. Cuando te masturbas tres veces al día durante

años seguidos, a menudo tienes que agarrarte muy fuerte y frotarte con furia para bajar. Esto a menudo puede conducir a problemas sexuales e impotencia cuando un hombre realmente se mete en la cama con una mujer. Esto se debe a que las vaginas son suaves, están húmedas y las sensaciones que te dan son sutiles. Tu puño de hierro hace un trabajo horrible al prepararte para la cálida dama amor.

Así que esto es lo que les recomiendo a ustedes y a todos los hombres que buscan motivarse y mejorar. Es mi dieta patentada de masturbación y pornografía que les doy a los hombres. De hecho, yo mismo sigo esta dieta de vez en cuando cuando quiero añadir un poco de motivación a mi vida. Funciona de maravilla y muchos hombres han obtenido resultados asombrosos. He hablado con chicos que literalmente se sentaron a leer consejos sobre citas durante años sin siquiera tomar medidas, pero en mi dieta de masturbación y pornografía, en dos semanas estaban conociendo mujeres y tratando de conseguir citas.

Así que sin más preámbulos...

- Poner fin a toda la pornografía de inmediato. Empezando hoy. Elimina todo de tu computadora. Deseche todos los discos o DVD que tenga. Y si tiene problemas para controlar sus impulsos, descargue algún software gratuito de bloqueo de sitios web y bloquee todos los sitios de pornografía que conozca indefinidamente. Esto puede sonar horrible o extremo, pero créame. Me lo agradecerás en un mes.

- Limite su masturbación a una vez por semana. Programarla. Escoge un día. Normalmente elijo el lunes. ¡No te desvíes de tu horario de masturbación! Si desea una dosis aún mayor de motivación (y quiere estar tan cachondo como un niño de 14 años), limite su masturbación a una vez cada dos semanas. Nuevamente, elija un día y manténgase firme.

- Cuando te masturbas, solo puedes fantasear con mujeres que has conocido y con las que no has tenido sexo. Podría ser esa mujer en el trabajo. Esa chica que conociste el sábado por la noche. La chica con la que tienes una cita esa semana. Lo que. Pero ella tiene que ser real, y tiene que ser alguien con quien no te hayas acostado (pero que obviamente quieras).

- Cuando te masturbes, usa loción o lubricante. Hágalo más lento de lo habitual. Arrástrelo más de 10 minutos si puede. Toma tu tiempo con ello. Disfrútala. No puedes hacer esto todos los días, ¿recuerdas?

Siga esto durante algunas semanas y debería sentirse motivado. Si te equivocas o te rindes, empieza de nuevo. No seas duro contigo mismo. Idealmente, dentro de un par de semanas, la idea de salir para acercarse a mujeres debería sonarle emocionante en lugar de una tarea. Esto es bueno. ¡Así que sal y hazlo!

Capítulo 10:

Cómo superar la ansiedad

Piensa en la última vez que alguien a quien no querías ver trató de pasar el rato contigo. Tal vez fue ese tipo molesto en el trabajo. Quizás fue tu cuñado ovejita negra. Tal vez fue una cita a ciegas cuando tu madre trató de hacerte una cita con la hija de su amiga. Piense en esa situación incómoda en la que tuvo que rechazar a alguien. Piensa en la última vez que tuviste que pensar cortésmente en excusas para no pasar tiempo con alguien. ¿Cómo te hizo sentir?

No está bien.

Rechazar a las personas, ya sea que lo hagas descaradamente ("Vete y déjame en paz") o indirectamente ("Oh, en realidad estoy muy ocupado este fin de semana, tal vez en otro momento") es en realidad una situación incómoda e incómoda que nadie disfruta. . Muy pocas personas en este mundo disfrutaban de ser un idiota o herir los sentimientos de otra persona.

Ahora imagina tener que hacer esto casi semanalmente. No tiene nada de gratificante, de hecho, se vuelve frustrante y tedioso. También explica por qué las mujeres parecen quejarse de que los chicos las golpean o de que los chicos son horripilantes: tienen que rechazarlas, y rechazar a alguien es generalmente una experiencia desagradable o incómoda.

Hombres que tienen la percepción de las mujeres como estas criaturas egocéntricas que se ríen de nosotros desde la cima de sus montañas sexuales, repartiendo qué hombre tiene (una oportunidad) el acceso al coño divino y qué hombre puede desperdiciar su tiempo en soledad. no funciona así.

Piénsalo. ¿Por qué las mujeres dedican tanto tiempo y esfuerzo a su apariencia? ¿Por qué van a bares para solteros, se unen a sitios de citas y dan una oportunidad a las citas a ciegas? No lo hacen para poder deleitarse rechazando a un grupo de chicos. Están tan solos y frustrados como nosotros. Quieren conocer a un hombre. Pero no cualquier hombre, un gran hombre, un hombre seguro, encantador, divertido e interesante. Un hombre que no esté necesitado, que sea vulnerable y que se exprese honestamente con ella.

Ella quiere que seas ese hombre. Ella te apoya en secreto. Ella no quiere rechazarte. Cada vez que un hombre nuevo se acerca a ella, ella se dice en secreto: "Por favor, por favor, sé el hombre. Sé el hombre atractivo al que no puedo decirle que no ". Y luego él tartamudea nerviosamente comprándole una bebida y hace bromas incómodas sobre el clima y ella vuelve a esa posición horriblemente incómoda de tener que rechazarlo nuevamente.

Otras veces ni siquiera llega tan lejos. Es obvio incluso antes de que abra la boca que se acabó el juego. Está vestido como un payaso o no se ha peinado en tres meses, o está demasiado borracho para siquiera mirarla directamente.

Esta es también la razón por la que las mujeres están dispuestas a pasar por alto muchos movimientos tontos y errores que cometemos si les agradamos. Es asombroso cuántas segundas y terceras oportunidades te dará una mujer si le gustas. Ella te apoya. Ella es tu mayor fan. Ella está diciendo: "Oh, él se acobardó en

invitándome a salir esta vez, pero encontraré una excusa para llamarlo, así que tal vez lo haga la próxima vez ". Están suplicando que tengas éxito. Lo quieren tanto como tú. Que las mujeres en la fiesta, en la cafetería, en el sitio de citas, quieren que seas ese hombre increíblemente atractivo, ese hombre que hace que el tiempo se detenga para ellas y pueda hacerlas sentir cosas que nunca antes habían sentido. Quieren que seas eso. Y cuando te rechazan, no es porque lo disfruten, o porque tengan un gran ego, o porque seas demasiado bajo o tus músculos no sean lo suficientemente grandes ...

Es porque no le diste ese sentimiento. No la hiciste girar, caer, reír y olvidar dónde estaba o con quién estaba. Eso es lo que ella busca: el hombre que la haga sentir más viva.

La próxima vez que hagas tu movimiento, cuando ella te vea venir, y créeme, por lo general te verá venir, debes saber que ella ya te está apoyando. En secreto, ella quiere que tengas éxito tanto como tú. Y por un momento, ella es tu mayor fan.

Y su papel como hombre es actuar. Todo depende de ti. Siempre depende de ti. Mueves las cosas hacia adelante.

Y aquí es donde la gran mayoría de los hombres flaquea. Una acción tan simple como abrir la boca, mover los pies en la dirección correcta o levantar el teléfono, simplemente no lo hacen. El miedo y las racionalizaciones mencionadas en el capítulo anterior son demasiado grandes. Se siente demasiado abrumador. Y no se hace nada.

Y, en última instancia, no importa cuánto leas, cuánto estudies, cuánto mires sobre las citas y la atracción de mujeres, si no puedes actuar, no llegarás a ninguna parte.

Lo más probable es que si estás leyendo esto, este no sea el primer libro sobre citas o atracción que hayas leído. Algunos hombres se vuelven adictos a la autoayuda y a los consejos de citas, leyendo y leyendo y leyendo y nunca actuando.

De hecho, a veces los hombres usan la lectura y el acaparamiento de información y consejos como una forma de evitar tomar medidas. Sienten que si están leyendo un libro de 150 páginas sobre atracción, entonces están logrando *alguna cosa* ¿derecho? Y mientras estén logrando algo, entonces no tienen que enfrentarse a lo que temen: salir y pararse frente a una mujer y expresar su verdad, ser vulnerables, someterse al rechazo.

Este no es un problema nuevo. Las industrias de autoayuda y asesoramiento empresarial se han ocupado de ello durante décadas. La industria de los consejos de citas para hombres también ha estado lidiando con eso. Pero hasta este punto, ha hecho un trabajo deficiente al motivar a los hombres y ayudarlos a enseñarles cómo actuar.

El consejo clásico a la hora de actuar es más o menos lanzarse a lo más profundo hasta que aprenda a nadar.

La idea era que si tenías un miedo abrumador de acercarte a las mujeres, entonces te inscribes en un "campo de entrenamiento" o programa en el que un entrenador te lleva a un bar y más o menos te grita hasta que te acercas a 25 mujeres en una noche. . Lo que dices y lo que sucede está por todos lados, pero al menos te estás moviendo y haciendo algo.

El problema con el método de sobrecarga de actuar es que es a corto plazo y no crea un hábito duradero. Existe un método más simple y menos estresante para lograr resultados a largo plazo sobre sus ansiedades.

La guía para superar su ansiedad

El miedo es normal. Todo el mundo lo tiene de alguna forma y no va a desaparecer pronto. El truco no es eliminarlo; es simplemente entrenarse para comportarse a pesar de ello.

Decir que quiere deshacerse de todo su miedo es como decir que quiere deshacerse de todo enojo o de toda tristeza. Esto suena como un objetivo noble, pero las investigaciones muestran que, en cambio, reprimimos o evitamos las emociones, dejándonos menos capaces de lidiar con ellas la próxima vez que surjan. En cambio, lo que recomiendo es aprender a adaptar nuestras emociones negativas a comportamientos positivos.

Por ejemplo, se anima a las personas con problemas de ira a que canalicen su ira a través de medios productivos: hacer ejercicio, trabajar, escribir cartas mostrando sus sentimientos, etc. Evitar o ignorar la ira solo hará que vuelva a empeorar la próxima vez.

Cuando mi primera novia rompió conmigo, tomé una decisión consciente. Me había acostado en la cama deprimido durante una semana o dos antes de darme cuenta de lo ridículo e inútil que era. Estaba herida y enojada, pero acostarme en la cama y evitarla me estaba estresando. Si voy a estar estresado, también puedo ser productivo.

Entonces decidí probar otra estrategia. Decidí que trabajaría en mí mismo. Me dije a mí misma que lo estaba haciendo para que ella se arrepintiera de haber roto conmigo. Lo hice por despecho. Mi inspiración para la superación personal comenzó con la venganza.

Por primera vez en mi vida, me inscribí en un gimnasio. Empecé a estudiar más. Salí con una amiga y compré ropa nueva. Fui a fiestas con gente nueva que conocí. Todo el tiempo mi motivación fue la ira y el dolor que tenía hacia mi ex novia. Iba a convertirme en una persona increíble, ella lamentaría haberme dejado alguna vez.

El mismo concepto se puede aplicar a su miedo y ansiedad alrededor de las mujeres.

El otro problema de interpretar la ansiedad que rodea a las mujeres como algo que debe eliminarse es que, a menudo, esto solo sirve para amplificarla. La neurobiología nos ha demostrado que intentar evitar o cerrar algo a lo que tememos solo sirve para fortalecer ese miedo.

Por ejemplo, si alguna vez ha jugado un deporte y estuvo en una situación en la que tuvo que hacer un tiro para ganar el juego, sabe que pensar en la presión y la situación y *difícil* estar relajado solo te pone más nervioso y ansioso.

La forma real de lidiar con él es aceptarlo, abrazarlo y aprovecharlo para mejorar su desempeño.

En el budismo, hay un dicho: "Lo que resistes, persistirá". Y también es cierto en este caso.

La forma correcta de manejar tu miedo y tu ansiedad es aceptarlo, reconocer que es normal y parte de quién eres, y ni siquiera intentar ocultárselo a la mujer con la que te encuentras.

Piense en algo en lo que sea muy, muy bueno. Quizás eres realmente bueno en alguna parte de tu trabajo en el trabajo. O tal vez solías ser increíble en el tenis o el ajedrez en la escuela. Quizás eres un gran orador público.

Todas esas actividades, cuando te pidieron que te pusieras en la línea (partido de tenis importante, presentación importante, reunión importante para liderar), probablemente te pusiste nervioso de antemano. Pero, ¿ese nerviosismo te hizo desmoronarte o te fortaleció?

Me encantaba hacer presentaciones en la escuela. Yo era genial con ellos. Solía ponerme nervioso antes de cada uno. De hecho, he dado probablemente 75 seminarios y conferencias para mi negocio durante los últimos cinco años. Estaba nervioso antes de cada uno de ellos también.

Pero el nerviosismo casi se sintió bien. Confiaba en mi habilidad. Fue una emoción al límite. Sabía que iba a dejar boquiabiertos a todos. Sabía que me amarían. Así que, aunque estaba nervioso por llegar allí, no podía esperar.

Es como los atletas profesionales que dicen que no pueden dormir la noche anterior a un gran juego. Están nerviosos, pero no pueden esperar para salir. Confían en su capacidad y prosperan con la presión y la ansiedad.

La investigación psicológica en realidad muestra que las personas se desempeñan mejor en actividades bajo cierta cantidad de ansiedad. De hecho, lo que importa no es la ansiedad en sí, sino la confianza de la persona en su propia capacidad para realizar cualquier acción que le provoque ansiedad.

Por lo tanto, se trata menos de la ansiedad y más de lo competente que se siente. Cuanto menos competente te sientas, más te obstaculizará la ansiedad, más confianza tendrás en tu capacidad y más te ayudará la ansiedad.

Aquí es en realidad donde muchos de los consejos sobre citas y la teoría del aprendizaje te lastiman. Explican estos complicados modelos y teorías, le dan toneladas de material para memorizar y practicar, y presentan el ligar con mujeres como una tarea complicada similar a la ciencia espacial que solo funciona una vez que lo ha intentado y ha fallado 1000 veces. Eso asustará a cualquier chico con poca o ninguna experiencia.

El opuesto es verdad. Atraer mujeres no es complicado. Y si puede tener una conversación con un amigo o familiar, entonces ya posee el único "conjunto de habilidades" requerido para atraer a una mujer. No hay nada que aprender, solo cosas que hacer. Y el miedo no desaparece, aprendes a perfeccionarlo para ayudarte.

Todavía me pongo nerviosa cada vez que me acerco a una mujer hermosa que no conozco. Probablemente me he acercado a más de 2000 en este momento. Todavía me pongo nervioso cada vez que voy a besar a uno. Y probablemente he besado al menos a 300 en este momento. Todavía me pongo nerviosa cada vez que llevo a una nueva chica a casa. Y me he acostado con más de 100 mujeres.

El miedo nunca desaparece. Lo que cambia es mi necesidad y vulnerabilidad. La diferencia

entre ahora y 2005 es que en ese entonces, estaba increíblemente necesitada y estaba muy interesada en cómo me percibían las mujeres. Estos se combinaron para amplificar mi ansiedad de formas insoportables.

Mira, mucha gente asume que la no necesidad significa no tener miedo. Pero la no necesidad simplemente significa sentir el miedo y no dejar que te defina. La no necesidad es sentir miedo y decidir que algo más es más importante.

Si digo o hago algo que arruina todo (y todavía lo hago todo el tiempo), realmente no me importa. No cambia lo que siento acerca de mí misma y no cambia mi confianza en mi capacidad para interactuar con mujeres en el futuro.

Lo importante no es el nivel de ansiedad o miedo, sino su competencia en lo que sea que tenga miedo de hacer.

Así que ahora probablemente estás diciendo: "Bueno, eso es bueno, tienes tanta confianza porque has estado con tantas mujeres, pero ¿qué pasa con un chico que tiene poca o ninguna experiencia con las mujeres?"

Me alegro de que lo hayas preguntado.

Como dije antes, cuando se trataba de lidiar con el miedo y el rechazo, todos los entrenadores de citas básicamente adoptaron el enfoque de "arrojarlo al fondo y esperar que aprenda a nadar".

Si tenías miedo de acercarte a mujeres al azar, te daban líneas locas o te empujaban a situaciones sociales difíciles e intimidantes, con la esperanza de "asustarte directamente".

La idea era que si pudieran ponerte en las peores situaciones posibles, entonces las situaciones sociales simples y regulares dejarían de ser intimidantes.

Supongo que es como tomar a alguien que quiere ponerse en forma y ponerlo en un maratón de inmediato. Ayudará, pero guau, lo *esno* va a ser bonito o agradable. Entonces, ese maratón, a pesar de lo ridículamente doloroso y difícil que sea, solo le dará a alguien un buen ejercicio una vez, no como un hábito.

Si eso es todo y nunca más hacen ejercicio, entonces volverán a ser lo que eran antes y fuera de forma.

Lo mismo ocurre con nuestros miedos.

La forma de atacar las ansiedades es a través de una exposición constante y progresiva. No una sola exposición extrema.

Entonces, por ejemplo, podría tomarse una tarde o su descanso para almorzar todos los días y hacer un punto para acercarse a algunas mujeres simplemente pidiendo tiempo.

No se requiere nada más, solo pregunte qué hora es.

Encuentre algo fácil, pero repítalo con regularidad durante un tiempo, hasta que ya no se sienta difícil. Luego, la semana siguiente, sales y les preguntas a las mujeres a qué hora le sigue: "¿Cómo es tu día?"

¿yendo?"

Y cada día, poco a poco lo haces más difícil e intensivo.

Trabaja lentamente hasta que puedas acercarte a las mujeres diciéndoles que crees que son atractivas e invitándolas a salir. Se sorprenderá de lo rápido que puede sentirse cómodo haciendo esto.

De hecho, si eres como la mayoría de los chicos y te apegas a ello, entonces empezarás a engancharte con la adrenalina y disfrutarás de las mariposas que obtienes cuando te acercas a una nueva mujer.

Con el tiempo, podrás acercarte a cualquier mujer en cualquier circunstancia y expresar tu interés por ella sin miedo, sin preocuparte por qué decir o qué línea usar.

Y puede aplicar esto a todo tipo de situaciones: ponerse físico con mujeres, enviar correos electrónicos a mujeres en línea, llamar a números de teléfono, humor sexual, conversaciones con mujeres, etc., etc.

Es solo cuestión de saber estructurar tu exposición.

¿Tienes miedo de besar chicas en una cita? Desafíate primero a tomar su mano. Una vez que hayas hecho eso varias veces, desafíate a ti mismo a poner tu brazo alrededor de ellos y dejarlo ahí. Una vez que hayas hecho eso varias veces, desafíate a ti mismo a besarlos en la mejilla. Y finalmente, desafíate a ti mismo a ir por el beso en sí.

Todos estos goles se pueden hacer con la misma chica, e incluso en la misma fecha. Pero la parte importante es escalonar tu enfoque en lugar de esperar que te folles inmediatamente a las chicas por docenas después de una semana.

Se creativo. Otros puntos conflictivos a los que se puede aplicar este método:

- Perderse en la conversación. Sentirse cómodo hablando de sí mismo.
- Llamar a chicas e invitarlas a salir.
- Ir a tener sexo después de haber tenido una cita con una chica.
- Coquetear y burlarse de mujeres.
- **Mostrar interés directo. Decir que te atraen.**

Realmente todo lo que se necesita es un esfuerzo concentrado y concertado de su parte sin esperar realmente pasar de 0 a 100 en una noche. En cambio, obtendrá pequeños éxitos de forma lenta pero segura repetidamente, no solo desarrollando su competencia y confianza, sino también haciendo que todo el proceso sea mucho más agradable y, por lo tanto, lo ayudará a superar su ansiedad.

Y lo mejor de este método es que a medida que te acostumbras a tu ansiedad y te vuelves más seguro de tu capacidad, estarás más motivado para conocer y salir con más mujeres, aumentando aún más tu confianza y competencia y aliviando tu ansiedad que mucho más.

Tiene un impulso, que es absolutamente integral para desarrollar una vida amorosa saludable y exitosa.

Lo último que diré sobre este método antes de continuar es que solo debes concentrarte en una cosa a la vez. Y cuando digo "concéntrate" en una cosa a la vez, realmente me refiero a solo cuantificar un aspecto de tus interacciones a la vez.

Entonces, si quieres estar menos nerviosa al acercarte a las mujeres, no te preocupes por cómo conseguir números de teléfono o cuándo ir a por el beso o qué mensajes de texto deberías estar escribiendo. Solo concéntrate en acercarte.

Pero de la misma manera, cuando te concentras en ser físico y asertivo con las mujeres, no te preocupes por acercarte. Una forma muy común de evitación para los hombres que están aterrorizados por las partes de la "etapa posterior" de las citas con mujeres (escalada, citas, sexo, etc.) es que en realidad usarán acercarse a más mujeres como una forma de evitación. Tendrán una hermosa mujer totalmente embelesada con ellos, y en lugar de ver hasta dónde pueden llevar las cosas, tomarán su número y seguirán adelante, porque se dicen a sí mismos que quieren seguir "trabajando en enfoques". Cuando acercarse no es su problema. ¡Tener relaciones sexuales con mujeres lo es!

Una vez más, un poco de autoconciencia es fundamental. Tome las cosas una a una, escalónelas lentamente hasta que no solo se sienta cómodo con ellas, sino que también se emocione, y luego pase a lo siguiente. Esa emoción y entusiasmo se derramará en la próxima forma de ansiedad y lo motivará a seguir adelante.

Si esto parece mucho trabajo, en realidad no lo es. En realidad, es mucho menos trabajo. Si tienes miedo de conocer mujeres, entonces significa comenzar con el paso más simple: pide la hora, únete a un sitio de citas, pídele a un amigo que te presente. Y luego da un paso a la vez, cada paso desafiándote a ti mismo a hacer un poco más que antes. En realidad, es bastante simple y si estás concentrado en ello y no te distraes con todo tipo de teorías mundanas y extrañas, es muy sencillo y se puede lograr rápidamente.

Coraje y audacia

Sentir miedo y actuar a pesar de ello genera coraje. Cada vez que tienes miedo de hacer algo y sientes que una fuerza invisible te retiene, pero sigues adelante de todos modos, estás construyendo coraje dentro de ti.

El coraje es un hábito. El coraje es una forma de disciplina. Se trata de realizar una determinada acción aunque tenga ganas de hacer otra cosa. La diferencia aquí es que el coraje implica actuar contra el miedo, mientras que la disciplina implica actuar contra la pereza o la fatiga.

El coraje se construye como un músculo. Los ejercicios escalonados de la sección anterior están diseñados para desarrollar progresivamente su coraje. Cuanto más coraje acumule, más capaz será de realizar acciones audaces. Las acciones audaces requieren mucha vulnerabilidad y generan no necesidad.

Detener a una mujer y pedirle tiempo requiere poco coraje y no es una acción audaz. Está bien dentro de las normas sociales.

Caminar hacia un grupo de seis personas sentadas, pedir hablar con la mujer más atractiva por un momento, decirle que la encuentras hermosa y que te gustaría salir con ella en algún momento, es

bastante audaz. Es audaz porque requiere mucho coraje para romper las normas sociales y requiere bastante vulnerabilidad.

Pero hay una salvedad aquí. Debes *saber* que estás interrumpiendo las normas sociales. Debe reconocer que lo que está haciendo es inusual. Si no lo hace, será visto como alguien desconectado y ajeno, lo cual no es atractivo.

Este es un error común que cometen muchos de los tipos de hombres con desconexión social. Dado que no están en sintonía con las normas sociales, a menudo no tienen problemas para comportarse de manera audaz. El problema es que no saben cuándo son audaces o no.

Por ejemplo, una vez trabajé con un chico que estaba muy desconectado socialmente. Estábamos en un centro comercial y caminábamos hablando con mujeres juntas.

Mientras bajábamos por una escalera mecánica, vimos a una chica muy atractiva que subía por la escalera mecánica del otro lado. Cuando pasamos junto a ella, le mencioné que debería hablar con ella.

Inmediatamente comenzó a correr por las escaleras mecánicas y le gritó tratando de presentarse.

Obviamente, esto es algo muy extraño y extraño. Y si hubiera sido consciente de lo incómodo y extraño que era, habría sido audaz. Pero en cambio, él simplemente no se dio cuenta, y como tal, inmediatamente asustó a la chica.

Por eso, si alguna vez vas a hacer algo inusual (acercarte a una mujer en un lugar extraño, intentar besarla en un lugar extraño, invitarla a salir contigo después de conocerla, etc.), es importante que Comuniquemos que se da cuenta de que lo que está haciendo es anormal.

"Sabes, nunca había hecho esto antes, y sé que nos acabamos de conocer, pero ¿por qué no vienes al restaurante conmigo?"

"Disculpe, esto es un poco al azar, pero pensé que eras lindo y quería conocerte".

Cuanto más audaz sea tu acción, mayor atracción crearás. Cuanto más audaz es la acción, más vulnerabilidad muestra y más polariza las respuestas.

Si caminas y les preguntas a las mujeres por la hora, no las estás polarizando mucho. La mayoría de ellos te darán tiempo. El peor rechazo que recibirás puede ser: "Oh, lo siento, no tengo reloj" o algo similar.

Pero si caminas y les preguntas a las mujeres en citas, obtendrás reacciones polarizadas: sí nerviosos y emocionados, y no tensos y reservados. O tal vez algunos no enfadados. Si vas aún más lejos e intentas besar a una mujer en un momento inesperado, obtendrás un sí muy entusiasta o un no entusiasta.

El punto es: una mayor audacia conduce a una mayor polarización.

Este es otro argumento más para comportarse de manera asertiva. Esta es también la razón por la que uno de mis

Los mantras que les digo a los hombres son: "Siempre erra por el lado de la asertividad".

Siempre que tenga dudas sobre lo que debe hacer, opte por la asertividad. Elija la acción más audaz. Porque si espera la oportunidad más segura y menos audaz de hacer un movimiento con ella, es probable que la atracción sea menor o incluso disminuya.

Pero el comportamiento audaz por sí solo llegará hasta cierto punto. La audacia debe ser moldeada por una comunicación carismática y eficiente. Simplemente comportarse de manera imprudente y atraerá a algunas mujeres hacia ti, y te dará oportunidades sexuales (particularmente en ambientes de fiesta), pero sin comunicarte de una manera encantadora e interesante, y sin ser consciente de las normas sociales, es poco probable que consigas muchas mujeres. quedarse, y sus relaciones no serán tan agradables.

Puede construir un estilo de vida y una personalidad increíblemente atractivos, concentrarse en el grupo demográfico adecuado, actuar con valentía y perseguir a las mujeres sin vergüenza, pero si no puede comunicarles bien sus intenciones y su personalidad, será difícil mantener su interés por muy largo.

La quinta parte cubrirá cómo renovar su comunicación y cómo causar una buena impresión en todos los que conozca.

Parte V: Comunicación honesta

Capítulo 11:

Tus intenciones

AVolviendo al capítulo 3, hablamos sobre cómo la vulnerabilidad solo tiene peso cuando se comunica incondicionalmente, es decir, cuando felicitas a una mujer o te expresas, no lo haces con un motivo oculto, simplemente te estás expresando. .

En este capítulo, me gustaría llevar esa idea más allá.

Los hombres se comunican principalmente a través de hechos, historias y datos. Discutimos estadísticas deportivas, cómo arreglamos nuestro auto el fin de semana pasado y adónde planeamos ir el próximo mes. Si un hombre dice: "Te veré a las 6 de la tarde", por lo general lo dice en serio. Si un hombre te dice que solía ser el mejor jugador de baloncesto de su universidad, lo tomas al pie de la letra, incluso si está exagerando un poco. Si un hombre dice que no le agradas, significa que ya no es tu amigo y sigues adelante.

Las mujeres se comunican más a través de sentimientos y, más concretamente, a través de intenciones. Claro, todavía prestan atención a los hechos y las historias en la superficie, pero lo que realmente les comunica es la intención y el sentimiento subyacente.

Esta es la subcomunicación.

Es por eso que tu novia puede molestarse y decirte que lo odia cuando pasas tiempo con tus amigos una noche, y luego la noche siguiente insiste en que vayas a tu liga semanal de bolos y no veas ninguna contradicción en sus declaraciones. La primera noche, sintió que no le prestabas suficiente atención. En el segundo, se sintió segura contigo y quiere que seas feliz. En realidad, el problema no eran tus amigos, era simplemente su sentimiento de valoración.

No hace falta decir que este tipo de cosas a menudo confunden muchísimo a los hombres, a menudo durante toda la vida. Es por eso que los hombres a menudo refieren a las mujeres como "locas", "irracionales" o "inestables".

El hecho de que los hombres sean ajenos a las emociones e intenciones que subrayan todo lo que las mujeres dicen a menudo hace que las mujeres sientan que los hombres son "despiadados", "fríos", "imbéciles", "idiotas egoístas" o que "no escuchan".

Escuchamos, por lo general jugamos en la parte menos profunda de la piscina.

En el capítulo 3, conté la historia de la vez que mi amigo caminó por ahí preguntando a las mujeres si podía hacer pis en el trasero. Obviamente, sus palabras fueron absolutamente ridículas, y todas las mujeres a las que se acercó, tanto las que lo rechazaron como con la que se fue a casa, no dieron mucho crédito a sus palabras.

Pero su intención era fuerte y clara: no me importa lo que pienses, quiero divertirme esta noche, y mi idea de diversión es un poco extrema porque soy extrema. Obviamente, esto asustó a algunas mujeres. Pero una vez que encontró a alguien a quien le gustaban sus intenciones, ella se aferró rápida y fuertemente.

Ese es un ejemplo extremo, pero aquí hay otro ejemplo mucho más común.

Algunos consejos sobre citas les dicen a los hombres que no elogien a una mujer demasiado pronto o con demasiada frecuencia. La razón de esto es que la mayoría de los hombres que leen consejos sobre citas tienen malas intenciones: son necesitados y buscan validarse a sí mismos a través del sexo o el afecto femenino. Entonces, cuando un hombre felicita a una mujer por necesidad, hará que la mujer se sienta incómoda y objetivada.

Ahora bien, si un hombre elogia a una mujer debido a su genuino aprecio, ella escuchará su intención y también lo apreciará genuinamente.

Bromear y coquetear con mujeres es otro gran ejemplo. Muchos hombres, cuando empiezan a intentar coquetear con mujeres, se burlan de ellas o las "negarán". Pregúntese esto, ¿cuál es la diferencia entre una provocación y un insulto? Ambas son declaraciones despectivas. Ambos incorporan a menudo humor. Entonces, ¿cuál es la diferencia?

Intención. Las burlas se hacen con una intención divertida y positiva. Los insultos se hacen con intención negativa.

¿O cuál es la diferencia entre compartirte y presumir? Digamos que eres amigo de una celebridad. ¿Cuál es la diferencia entre compartir tu experiencia de vida con una mujer (atractiva) y presumir con ella (poco atractiva)?

Con suerte, ya te estás dando cuenta: es la intención. ¿Cuál es tu intención? ¿Estás tratando de impresionarla (necesitada) y por lo tanto presumir? ¿O te estás compartiendo (vulnerabilidad) y por lo tanto polarizándola?

Esto se relaciona directamente con lo que hablamos en el Capítulo 1 con respecto a la inversión, la necesidad y la validación. Un hombre extremadamente necesitado tendrá las intenciones dominadas por la búsqueda de validación y aprobación y, por lo tanto, no será atractivo independientemente de casi cualquier cosa que diga. Un hombre que no está necesitado tendrá intenciones dominadas por la vulnerabilidad y, por lo tanto, será atractivo independientemente de lo que diga.

Obviamente, existen consideraciones técnicas en la forma en que se comunica con las personas, que cubriremos a lo largo de este capítulo y el siguiente. Pero el punto principal es que lo que realmente habla tiene mucha menos influencia en sus resultados que sus intenciones.

Todo en este capítulo y el siguiente asume que está actuando de acuerdo con las intenciones correctas. Recuerda, las mujeres no ven tus rasgos, ven cómo te presentas. No escuchan tus palabras, escuchan tus intenciones. Si sufres de rechazo crónico, entonces se está presentando mal y / o tiene malas intenciones. En ambos casos, estás necesitado y, por lo tanto, siempre se te verá como poco atractivo hasta que puedas invertir en ti mismo.

Espeluznante

El miedo número uno que disuade a los hombres de expresar abiertamente sus deseos sexuales hacia las mujeres es el miedo a ser percibidos como "espeluznantes".

Antes de entrar en lo que es exactamente lo espeluznante y lo que quieren decir las mujeres cuando se quejan de ello, necesito dar el mismo tipo de suero de verdad dolorosa que le di para el rechazo:

No existe tal cosa como un hombre que sea adorado por mujeres que no sea también espeluznante algunas veces.

El hecho de la vida es que si eres un hombre que expresa su sexualidad libremente (y deberías hacerlo), algunas mujeres, algunas veces, te encontrarán escalofriante. Es simplemente inevitable. No importa cuán genial, rica, guapa y encantadora seas, en algún momento, en algún lugar, una mujer se va a asustar por ti. Vive con ello.

Entonces, como dice a veces un sabio amigo mío: "Date permiso para ser espeluznante". No *intentar* ser espeluznante. Y definitivamente no andes buscando intimidar a las mujeres. Simplemente acepte que a veces ocurren errores de comunicación, situaciones incómodas y que las cosas se malinterpretan. Así es la vida. Siempre que sea respetuoso en la forma en que se expresa, nunca debería haber un problema grave.

No hay otra manera. Y mira, no es el fin del mundo. No hay policías espeluznantes que vengan y te esposen y te pongan en la prisión Creep, donde esperarás tu cita en la corte donde te acusan de ser espeluznante en tercer grado.

Lo espeluznante es uno de estos conceptos vagos que todo el mundo conoce, pero que nadie puede expresar con palabras. Si le preguntas a las mujeres qué es lo espeluznante, te darán respuestas indirectas e inevitablemente caerán en ejemplos de lo espeluznante en lugar de una definición real.

Por supuesto, sus ejemplos están por todo el mapa y parecen no tener absolutamente ninguna rima o razón para ellos.

(Por si sirve de algo, le pregunté a un grupo de amigas esta pregunta y obtuve respuestas con ejemplos de escalofríos que iban desde "tenía manos delicadas" hasta "me agarró muy fuerte del brazo sin ninguna razón", hasta demasiados emoticonos en los mensajes de texto ", hasta" te mira de manera divertida cuando habla ". Como suele ser el caso, las mujeres son autoridades terribles en *por qué* les gusta / no les gusta algo, todo lo que saben es que les gusta / no les gusta.)

Entonces, a riesgo de sonar como un canalla, permítanme arrojar mi sombrero al ring y dar una definición concreta del fenómeno:

El escalofrío se comporta de una manera que hace que una mujer se sienta insegura sexualmente.

Cuanto más te desvíes de tus intenciones, más desconfiará ella de tus acciones y palabras. Y cuanto más desconfiada sea, más insegura se sentirá y más escalofriante te volverás. Por ejemplo, si te acercas a una mujer y te paras allí y hablas sobre el clima, pero estás mirando fijamente su perchero todo el tiempo mientras te lames los labios, entonces parecerás espeluznante. Tus acciones y palabras están completamente fuera de línea con tus intenciones y ella puede ver eso.

Incluso si le dices honestamente, "Tienes grandes tetas", serás espeluznante. No por falta de intención, sino porque ella no te conoce y la mayoría de las mujeres no se sienten cómodas teniendo sexo con hombres que no conocen. La confianza lleva tiempo. Ella tiene que ver que tus acciones se alineen con tu

intenciones antes de que pueda sentirse cómoda exponiéndose a ti y volviéndose vulnerable.

Las mujeres tienen mucho más que perder al expresar su sexualidad que los hombres. Hacen bebés. Nosotros no. Son violadas y / o agredidas sexualmente a un ritmo sorprendentemente alto. Nosotros no. Tienen cinco mil años de historia cultural sexista que los hace sentir como una puta. Nosotros no.

El segundo en que los haces sentir incómodos sexualmente es el segundo en que te conviertes en un asqueroso y el segundo en que ella encuentra una excusa para alejarse de ti lo más rápido que pueda.

Por eso la vulnerabilidad es tan enorme. Cuando eres vulnerable con alguien que no conoces, se genera confianza en esa persona y, a cambio, se volverá más vulnerable hacia ti. Cuanto más vulnerable esté dispuesta una mujer a estar cerca de ti, menos probable será que la asustes.

(Advertencia 1: la vulnerabilidad todavía está sujeta a las intenciones correctas. Si le cuentas a una chica una historia triste sin otra razón que hacer que sienta lástima por ti y se acueste contigo, entonces adivina qué, ¿sigues dando miedo!

(Advertencia 2: el sexo puede ser visto como el acto de vulnerabilidad máximo para una mujer. Cuanto más vulnerable te vuelvas a tu alrededor, al liderar, al compartir tus intenciones, al ser honesto, más confiará en ti y se volverá vulnerable a cambio. El sexo es un efecto secundario de esa vulnerabilidad mutua.)

Paradójicamente, la forma de interactuar con las mujeres de una manera vulnerable y, por lo tanto, la forma de combatir lo escalofriante, es aceptar que algunas mujeres te encontrarán escalofriante algunas veces. Al igual que con el rechazo, cuanto más esté dispuesto a arriesgarlo, menos sucederá.

Cuanto más cómodo te sientes con las mujeres que te encuentran espeluznante, y cuanto más desinhibidas y vulnerables sean tus acciones y palabras con las mujeres, y cuanto más consciente y respetuoso seas de sus intereses y deseos, menos probable será que te encuentren espeluznante. Cuanto más reservado y cerrado eres acerca de tus intenciones, cuanto más intentas manipularla y engañarla sobre lo que quieres y quién eres, cuanto más ignoras sus sentimientos y acciones hacia ti, es más probable que te vuelvas espeluznante. .

Obviamente, hay aspectos técnicos de la comunicación que también afectan esto. Lenguaje corporal inadecuado, temas de conversación extraños, humor no calibrado, toques inapropiados: todas estas cosas pueden hacerte sentir escalofriante incluso con la mejor de las intenciones. Por eso digo que en algún momento tienes que aceptar que vas a asustar a algunas mujeres y eso está bien. Porque la alternativa es ocultar tu sexualidad y esperar que una mujer venga a ti, y bueno, todos sabemos lo bien que funciona.

Tensión sexual

Coquetear es lo opuesto a lo espeluznante. Coquetear es expresar tu sexualidad de una manera que hace que una mujer se sienta sexualmente segura.

A veces, la sexualidad de su comportamiento es manifiesta, a veces sutil, a veces implícita.

Pero cuando se hace correctamente, es aceptado y apreciado por las mujeres.

Si investigas consejos sobre citas y recoges consejos, encontrarás docenas y docenas de métodos para "generar atracción" con las mujeres. Algunos de los más populares incluyen burlas, bromas, negging, arrogante / divertido, empujar / tirar, calificación, declaraciones de interés, descalificadores falsos, juegos de rol, liderazgo y ritmo, obtener valores, trucos de magia, lectura en frío, conclusiones falsas juegos, juegos de manos, apuestas y competición, etc.

Lo más probable es que haya leído o esté familiarizado con al menos algunos de estos conceptos. Si no sabe cuáles son la mayoría de ellos, entonces bien, no se preocupe. No, lo digo en serio, no se preocupe, porque todos siguen el mismo patrón básico.

Coquetear es expresar tu sexualidad a una mujer de una manera que la hace sentir segura al expresar su sexualidad hacia ti.

En pocas palabras, lo que muchos hombres llaman "juego" es su capacidad para coquetear con las mujeres. ¿Qué tan bien pueden expresar su sexualidad a las mujeres con respuestas positivas? Si pueden hacerlo a menudo, tienen "juego".

Las tácticas o estrategias utilizadas (burlas, etc.) hacen esto a su manera, pero todas siguen el mismo patrón. Por el bien del tiempo y el espacio (y el aburrimiento), agruparé la mayoría de los métodos de coqueteo en dos grupos diferentes: burlas y audacia. Tanto las burlas como los tipos atrevidos de coqueteo (ya sea negging, conclusiones falsas o juegos de rol) siguen la misma fórmula básica: todos implican romper la relación para generar tensión sexual.

La investigación científica muestra que la tensión sexual aumenta cuando la incertidumbre de las posibilidades sexuales potenciales se presenta en una interacción.

Por ejemplo, si digo algo con insinuaciones sexuales implícitas como: "Bueno, está bien, te gustan los gatos, tal vez pueda venir a jugar con tu coño un rato", esto genera tensión sexual porque, asumiendo que ella no lanza beber en mi cara o abofetearme, deja la posibilidad de un futuro encuentro sexual sobre la mesa. Es una historia sin final, el cerebro humano quiere saber qué sucede a continuación. Y en este caso, lo que sucede a continuación probablemente sea algo sexual.

Los comportamientos de tipo burlón generan tensión sexual porque generan incertidumbre sobre si realmente estás interesado o no en una mujer. En el ejemplo anterior, dependiendo del contexto y la situación, podría estar bromeando y siendo gracioso. O podría ser totalmente serio y enmascarar mis deseos detrás de una broma apenas velada. Ella no lo sabe. Y eso es lo que lo hace tan bueno. La incertidumbre genera la tensión.

Si te burlas de una mujer por su cabello, diciéndole que se parece a ET con una permanente, o que tu abuela alguna vez tuvo una peluca así, logras tensión sexual porque estás enviando señales contradictorias. Tus intenciones envían una señal de "Sí, me gustas", mientras que tus palabras envían una señal de "No, no me gustas". Esto genera incertidumbre y, por tanto, tensión sexual.

Es por eso que la mayoría de los consejos sobre citas en la cultura occidental, tanto para hombres y mujeres, les anima a enviar mensajes contradictorios, "jugar duro para conseguir" o jugar juegos entre sí. Seguro, distorsiona

intenciones, pero también genera incertidumbre y por ende, tensión sexual.

Pero también se puede coquetear siendo claro con las intenciones. Uno puede expresar sus deseos sexuales claramente o incluso moverse para hacer que esos deseos sexuales sucedan. Es contradictorio, pero también puede generar mucha incertidumbre y tensión sexual.

Por ejemplo, digamos que conoces a una mujer y simplemente dices: "Creo que eres hermosa, me gustaría invitarte a una cita".

Muchos hombres se avergüenzan de esta idea. Los hombres necesitados lo odian porque creen que les dará miedo. Los hombres narcisistas lo odian porque creen que están renunciando a su poder.

Pero en realidad, es una de las cosas más poderosas y prácticas que puedes decir. No solo es vulnerable, como hemos discutido extensamente, sino que también genera mucha más tensión sexual.

¿Pero cómo? Si ella ya sabe que te gusta, ¿cómo puede generar tensión? No hay incertidumbre. Oh, pero

la hay. Simplemente no es obvio de inmediato. Observar:

1. En primer lugar, una declaración directa como esa es polarizante. Entonces, si una mujer no está interesada en ti, te lo hará saber en ese momento. Si ella está interesada en ti, esta atrevida declaración la emocionará tanto que tú también lo sabrás en ese momento. De cualquier manera, ganas.
2. Las mujeres se excitan al ser deseadas, ¿recuerdas? Se excitan con los hombres que realizan comportamientos audaces hacia ellos. Entonces la enciende.
3. También demuestra que no estás necesitado, lo que te hace más atractivo para ella.
4. Así que ahora tenemos una mujer excitada que está interesada y un hombre atractivo, atrevido y vulnerable. Y ambos han sugerido implícita o explícitamente interés sexual. De repente, esto abre todo tipo de nuevas preguntas y oportunidades: ¿Qué va a pasar a continuación? Es tan atrevido y directo que no tengo ni idea de lo que dirá o hará. ¿Quiere besarme? ¿Quiere follarme? ¿Quiero follarme con él? Lo hago y no lo hago. No se que hacer. ¿Cuándo me va a tocar? ¿Cómo será? ¿Me encantará?

Mira, si un hombre está teniendo una conversación inocua con un montón de charlas triviales, nunca habrá ninguna incertidumbre en la mente de la mujer en cuanto a dónde están las cosas. La conversación es superficial y simple, por lo que no hay duda de por qué están hablando o el significado de lo que están hablando.

Si un hombre comienza a coquetear con una mujer burlándose de ella, entonces de repente agrega una nueva dimensión al crear incertidumbre: ¿Le agrado o no? ¿Por qué está coqueteando conmigo?

Pero si un hombre toma la ruta audaz y vulnerable, y está dispuesto a arriesgarse al rechazo, es recompensado creando cantidades masivas de tensión sexual, porque de un solo golpe has alejado el contexto de: "¿De qué hablamos ahora?" a "¿Qué dirá o hará conmigo a continuación?"

Esto es extremadamente poderoso.

Por supuesto, a menudo es más fácil decirlo que hacerlo. Coquetear de esta manera requiere mostrar vulnerabilidad, arriesgarse al rechazo y / o ser potencialmente espeluznante. Y al principio, es posible que coquetees de manera necesitada y suplicante, rechazando a las mujeres incluso más rápido que cuando eras simple y aburrido. Pero eventualmente, exponerse a sí mismo y a sus deseos sexuales lo obligará a ser menos comprometido, más seguro, más dominante y más atractivo. Las burlas ayudarán a crear la percepción de no necesidad, y la audacia hará que las mujeres sean cada vez más receptivas a sus eventuales avances sexuales.

Pero a diferencia de los temores de llevar un estilo de vida atractivo, coquetear y expresar tu sexualidad requiere una comunicación eficaz. Requiere competencia en ciertos comportamientos sociales. Y los comportamientos sociales, como cualquier otro tipo de comportamiento, no se detectan de la noche a la mañana. Deben construirse y perfeccionarse mediante la práctica.

Desarrollar una conexión emocional

Tu capacidad para conectarte emocionalmente con una mujer es proporcional a lo consciente que eres de tus propios procesos emocionales y motivaciones.

Como se describe en el Capítulo 2, la autoconciencia y la vulnerabilidad harán que usted se comporte de una manera menos necesitada, le darán la oportunidad de conocer su "verdadero yo", confiar en usted y abrir sus propias emociones a usted.

En última instancia, esto es lo que quiere la mayoría de las mujeres. Si miras las novelas románticas, básicamente la versión femenina del porno, todas siguen más o menos exactamente el mismo patrón: el héroe masculino duro y rudo, tipo chico malo, tiene problemas pero es fuerte, y mientras se abre lentamente y comparte sus verdaderas emociones. y desea con la heroína, ella es capaz de apoyarlo, salvarlo y finalmente enamorarse de él. Por supuesto, viven felices para siempre.

Este es más o menos el modelo de la seducción: un exterior fuerte, de alto estatus, atractivo (estilo de vida y apariencia), intrépido y capaz de abrirse y compartir su lado vulnerable con ella. Las mujeres se ponen débiles de rodillas por esta mierda. Y ni siquiera es consciente la mayor parte del tiempo.

Todo lo que se requiere es un cierto nivel de autoconciencia emocional y vulnerabilidad en sus interacciones.

Y déjame decirte, las conexiones emocionales son *poderoso*. Mucho más poderoso que cualquier tipo de táctica o truco que pueda aprender en otros libros. Cuando te conectas emocionalmente con las mujeres, realmente se abren contigo de formas que no puedes imaginar, tus interacciones y relaciones con ellas se convierten en experiencias ricas y únicas que nunca se pueden replicar, el sexo es mucho mejor y todos los juegos mentales, escamas y ambivalencia se van por la ventana.

Una gran cantidad de consejos sobre ligar y citas es lo que yo llamo "obsesión por la atracción". Tiene una insistencia constante e incesante en ser el tipo más atractivo / alfa posible, generalmente mediante el empleo de todo tipo de trucos, juegos, tácticas, técnicas, manipulación y otras falsedades. La obsesión por la atracción proviene de un lugar de inseguridad. Busca validación. Es un comportamiento de necesidad y, por lo tanto, un autosabotaje a largo plazo.

No se trata de atracción. Se siente atraída por los hombres todo el tiempo, pero no se acuesta con ninguno de ellos ni sale con ellos. En realidad, las mujeres no se acuestan con la mayoría de los hombres que les atraen porque se sentirían guarras o tacañas.

El hecho de que se sienta cachonda o tacaña no se trata de un "Oh, tengo una primera cita". No se trata de la cantidad de citas, las horas que pasaron juntas o la cantidad de cenas que le invitaste.

Sentirse cachonda se trata de acostarse con un hombre que no se preocupa por ella o que no se ha conectado con ella. Si no confía en ti o no está 100% convencida de que realmente te gusta y te preocupas por ella, entonces no lo hará. Y si lo hace, se arrepentirá y se sentirá sucia.

Entonces, ¿cómo desarrollas conexiones emocionales profundas y duraderas con las mujeres, conexiones que harán volar tu mente y tu corazón, así como también el de ella? ¿Conexiones que te darán algunas de las mejores noches y sexo de tu vida?

Me alegro de que lo hayas preguntado.

Aquí está el patrón básico, y debería reconocer mucha superposición aquí con el Capítulo 2:

- Tomar conciencia de sus propias emociones, motivaciones e historia de vida.
- Tomar la iniciativa compartiendo primero esas emociones, motivaciones y la historia de vida.
- **Compartir primero crea confianza y la anima a abrirse y compartirse a cambio.**
- Idealmente, cuanto más sucede, más personales se vuelven las historias y más profundas son las emociones con las que te conectas.

Por ejemplo, tome una simple conversación sobre la música que les gusta a los dos. A ella le gusta Empire of the Sun. Te gusta Empire of the Sun. En lugar de simplemente decir: "Me gusta mucho Empire of the Sun", puedes expandirte y hablar sobre *por qué* te gusta Empire of the Sun.

En lugar de simplemente "Me gusta Empire of the Sun", podrías decir "Me encanta Empire of the Sun". Siempre me recuerdan a mi hermano. Mi hermano solía llevarme a la escuela durante años, y todas las mañanas explotaba Empire of the Sun. Mirando hacia atrás, significó mucho para mí, mi hermano cuidándome así. Mi papá siempre estaba demasiado ocupado. Así que Empire of the Sun siempre me recuerda eso. Esos momentos de agradecimiento que no reconoces hasta años después".

Vaya, eso es un poco intenso, ¿verdad? Esa es la idea. Si te sientes incómodo con solo leer eso e imaginarte diciendo algo así, entonces está bien. Eso es vulnerabilidad. Y, en última instancia, eso es lo que te convertirá en un hombre atractivo que puede conectarse emocionalmente con las mujeres.

Las cosas también pueden ser más profundas. Por ejemplo, una cosa es hablar de trabajos. Tal vez sea abogada y provenga de un origen inmigrante pobre. Puede ser obvio que trabajó muy duro y es muy ambiciosa. Podrías identificarte con eso compartiendo cómo, cuando eras adolescente, un par de tus mejores amigos resultaron heridos en un accidente automovilístico y cómo eso te afectó, te asustó y te ayudó a estar agradecido por cada día que tienes, cómo empezaste aprovechando su tiempo y potencial y trabajando muy duro para llegar a donde está.

Sea lo que sea, ábrete al respecto. Ponte a prueba para ir un nivel más profundo.

Y la regla más importante de la conexión emocional es relacionarse con los sentimientos, no con los hechos. La seducción se trata de sentimientos, no de hechos. Es por eso que a menudo puedes conocer a una mujer que comparte un *lote* en común con usted (la misma ciudad natal, la misma ocupación, los mismos intereses, vive en la misma calle) y no tienen conexión ni química alguna. Pero luego puedes conocer a una mujer que ha vivido una vida completamente diferente a la tuya, pero si puedes identificarte con las luchas emocionales y las realidades emocionales por las que ella ha pasado, puedes conectarte profundamente con ella.

Ella puede ser una niña rica cuyo padre murió cuando ella tenía ocho años y que fue enviada a un internado, y es posible que haya tenido que salir de la pobreza en la India y luego mudarse a los EE. UU., Pero emocionalmente, puede relacionarse muy profundamente - la alienación del hogar, crecer sin un sentido de familia o apoyo más que el logro, sentirse aislado por su talento.

Todos en este planeta comparten un puñado de realidades emocionales universales: ambición, vergüenza, alienación, soledad, logros, arrepentimiento, dificultades, amistad, amor, desamor. Todos lo hemos experimentado. Los hechos cambian, los sentimientos son los mismos. No me importa cuán superficial, tonta, rara o molesta sea, lo tiene en alguna parte. Es su trabajo desenterrarlo y conectarse con él. Ahí es donde está el oro. Ahí es donde ocurre la verdadera magia. Ponte a prueba para encontrarlo. Porque una vez que lo hagas, nunca volverás.

Y el concepto erróneo más grande acerca de generar una conexión emocional fuerte es que te obliga a algún tipo de compromiso. No es así. Aunque es más probable que los dos quieran comprometerse el uno con el otro, un compromiso de relación es una construcción intelectual, la conexión emocional ocurre orgánicamente en un nivel inconsciente.

Pero ten cuidado, algunas mujeres *voluntad* Siéntete engañado si te acercas demasiado a ellos sin cumplir ningún tipo de compromiso. Nuestra cultura ha inculcado en la cabeza de las mujeres que la emoción es igual a compromiso, es igual a felices para siempre, pero eso rara vez es el caso. Así que asegúrese de que cuando se conecte con mujeres en un nivel profundo, puedan manejarlo, que sean lo suficientemente conscientes como para comprender sus expectativas y que solo porque se sientan mucho el uno con el otro, no están necesariamente obligados el uno con el otro.

Construyendo y rompiendo hábitos

Tus habilidades de comunicación son una serie de hábitos superpuestos. Tienes hábitos que influyen en cuándo y cómo haces contacto visual con las personas, cómo hablas, las inflexiones de tu voz, qué tipo de preguntas haces, si lideras o sigues la conversación, si sientes curiosidad por los demás o eres egocéntrico, con qué frecuencia sonrías, aparta la mirada o se ríe. La lista sigue y sigue.

Si tiene problemas para relacionarse con las personas, especialmente con las mujeres, es probable que haya desarrollado hábitos de comunicación que no son atractivos y no le sirven bien.

Algunos de estos hábitos son fáciles de aprender y corregir, como hacer más contacto visual. Otros son más difíciles de notar y más difíciles de arreglar, por ejemplo, ante la opinión de otros al hacer una observación.

Los hábitos específicos que son atractivos y poco atractivos se tratarán en el próximo capítulo. Pero por ahora, quiero concluir este capítulo repasando el proceso mediante el cual puede construir y romper

estos hábitos.

Muchos hombres tienen una idea equivocada. Leerán algunos consejos sobre citas que dicen algo como "tócala en el brazo cuando le sonrías". Luego saldrán y lo harán y se sentirá muy incómodo y forzado, por lo que nunca lo volverán a hacer.

La razón por la que se siente incómodo y forzado es porque nunca lo han hecho antes. Todavía no es un hábito para ellos. De echo, *no* tocar a una mujer cuando sonrío es un hábito y están tratando de romperlo. Los hábitos son difíciles de romper. Llevan tiempo. Y tienes que hacerlas repetidamente.

El truco consiste en identificar los hábitos buenos / malos que desea desarrollar o romper y concentrarse en ellos conscientemente hasta que se conviertan en una segunda naturaleza. En realidad, esto no lleva mucho tiempo. Para cosas simples como el contacto visual o la postura, solo puede tomar unas pocas semanas. Para cosas como tocar o hacer declaraciones en lugar de preguntas, puede ser incluso más corto.

De cualquier manera, cuanto más implementes los hábitos, mejores serán tus reacciones por parte de las mujeres, aumentando así tu motivación para implementar más los hábitos.

Básicamente, lo que estoy diciendo aquí es que todo lo que se describe en el próximo capítulo no es una solución de la noche a la mañana, tienes que salir y hacerlo una y otra vez.

Y al igual que con la insensibilidad a sus ansiedades, desea concentrarse en una a la vez, como máximo en dos.

Otro problema con el que se encuentran muchos hombres es que aprenden que necesitan hacer un fuerte contacto visual, apoyarse en el pie trasero, tocar el enfoque, hacer observaciones sobre sus rasgos, calificarla sobre sus pasiones, sonreír cuando sonrío y tocarla. cuando ella ríe *todo al mismo tiempo*.

Así que salen y se confunden por completo y no saben en qué concentrarse y no pueden concentrarse en todos los comportamientos al mismo tiempo.

A menudo, en realidad, empeora mucho sus interacciones.

No haremos eso. De hecho, creo que muchos de los pequeños hábitos enumerados anteriormente están sobrealorados. Presentaré hábitos sociales atractivos en términos más generales para que 1) tenga menos cosas que obstruyan su cerebro y 2) todavía haya espacio para expresar su personalidad y garrapatas únicas.

También notará que muchos de estos hábitos están directamente relacionados con la superación de miedos y ansiedades, como se discutió en los capítulos 9 y 10. Por ejemplo, desarrollar el hábito de tocar a una mujer cuando hace una broma se relaciona directamente con una ansiedad que muchos hombres sienten. mostrando interés sexual. El hábito de sonreír cuando te presentas a alguien se relaciona con la ansiedad de conocer gente nueva.

Muchos de estos comportamientos están relacionados con sus ansiedades. Y lo interesante es que puedes resolverlos desde ambos lados: arreglar tus comportamientos externos te ayudará a aliviar tu ansiedad interna, y aliviar tu ansiedad interna te ayudará a arreglar tus comportamientos externos.

Como siempre, los comportamientos sociales atractivos se basan en la comodidad de hacerse vulnerable, una expresión honesta de sus deseos y, en última instancia, encarnar la no necesidad y la inversión en uno mismo.

Capítulo 12:

Cómo mejorar tu coqueteo

SA veces, incluso si sus intenciones están alineadas y se está expresando abiertamente, las personas no siempre lo percibirán correctamente. La comunicación siempre está pendiente de interpretación; por lo tanto, siempre existirá la posibilidad de que te malinterpreten o de que la gente haga juicios incorrectos sobre ti. También hay una buena posibilidad de que no te estés expresando *claramente* o *efectivamente*.

Por ejemplo, puedes invitar a una chica a tomar un café. Pero tal vez no tenga experiencia o provenga de un entorno conservador, por lo que lo que es una clara declaración de interés de su parte, le parece solo una invitación a la amistad.

O tal vez felicitas a una mujer por su vestido. Pero por alguna razón, tu tonalidad y expresión facial no son claras y ella piensa que estás siendo sarcástico. Tal vez es insegura y muy susceptible de que los hombres la elogien, por lo que responde negativamente.

A la larga, los malentendidos y las malas comunicaciones son inevitables. No importa lo claro y encantador que seas, siempre habrá mujeres que malinterpreten lo que les dices y tus intenciones. Este es un hecho de la vida y algo a lo que tienes que acostumbrarte.

Pero lo que podemos controlar es cuán eficiente y abiertamente nos comunicamos aprendiendo habilidades de comunicación claras y efectivas. Cuanto mejores sean nuestras habilidades de comunicación, más claramente podremos expresarnos y mostrar interés sexual. Cuanto más claramente nos expresemos y mostremos interés sexual, es más probable que podamos conectarnos con las mujeres de una manera sexual y emocional.

Es triste pero cierto. A menudo hay situaciones en las que una mujer estará interesada sexualmente en un hombre, pero si no se comunican claramente sus intenciones, se descarrilará toda la interacción. No hay excusa para dejar que esto suceda.

Y al igual que con todos los Tres Fundamentos, encontrará que una comunicación clara mejorará otras áreas de su vida: sus relaciones profesionales, sus relaciones familiares, sus amistades, sus habilidades para establecer contactos, tanto como mejora sus relaciones románticas y su capacidad para conocer y atraer mujeres.

Primeras impresiones

Las primeras impresiones son cruciales. Los estudios demuestran que basamos la mayor parte de nuestra percepción de las personas en los primeros minutos que pasamos con ellas. Esta percepción inicial puede extender e influir en nuestra relación con la persona durante semanas o incluso meses.

Si miro a todas las mujeres con las que he salido en serio, a casi todas (estimaría el 90% más o menos), se sintió "encendido" en los primeros minutos de la interacción. Hicimos clic y esa primera impresión

condujo a una relación romántica y sexual más adelante.

El mayor error sobre las primeras impresiones es estar demasiado preocupado por qué decirle a una mujer cuando la conoces. Lo que le dices cuando la conoces por primera vez no tiene importancia y, con suerte, a estas alturas del libro no tengo que explicar por qué.

Las palabras exactas que dices son mucho menos importantes que tus intenciones y tu nivel de ansiedad.

El noventa por ciento de las veces, cuando conozco a una mujer nueva, simplemente digo: "Hola, soy Mark". Luego lo sigo diciendo: "Quería conocerte". Y si me siento particularmente audaz, diré: "Pensé que eras lindo y quería conocerte".

Eso es.

Puedes preguntarle a una mujer cómo va su día, o decirle la cosa más perspicaz e ingeniosa en los primeros minutos, pero su primera impresión se basará en gran medida en cómo te presentas (apariciencia / estilo de vida; Capítulos 7 y 8).), su nivel de ansiedad (ansiedad; Capítulos 9 y 10) y su capacidad para comunicarse con claridad. Lo que realmente sale de tu boca se olvidará o será completamente irrelevante en segundos.

Con eso en mente, aquí hay pautas para causar una buena primera impresión:

- Hacer *no* asustarla o asustarla cuando se acerque a ella. Esta es posiblemente la única sentencia de muerte para las mujeres que se acercan. Si la asusta o la asusta cuando lo conoce por primera vez, en mi experiencia, no hay casi absolutamente nada que pueda hacer para recuperarse. Inmediatamente te etiquetan como "espeluznante" y ella hará todo lo posible para salir de la situación. Incluso si es educada y habla por un minuto, es probable que nunca se abra y confíe en ti.

Las formas típicas en que los hombres asustan o asustan a las mujeres cuando se acercan son acercándose a ellas por detrás (enorme no-no), agarrándolas violentamente, gritándoles o diciendo algo ofensivo o extraño.

- En caso de duda sobre cómo acercarse a una mujer, simplemente acérquese, preséntese y explíquele que desea conocerla. Sé que esto suena monótono y aburrido. Pero recuerde, no se trata de entretenerla; se trata de no ser necesitado y de expresar su interés genuino en ella. Durante el día, a menudo hago el prefacio de la introducción diciendo algo como, "Disculpe, esto es un poco al azar ..." También durante el día, normalmente les digo que creo que son lindos.

En mi experiencia, los tipos más elegantes y creativos tratan de llegar con sus líneas de apertura, es más probable que a) digan algo extraño y b) parezcan necesitados. Piénsalo, si te sientas durante 10 minutos tratando de pensar qué decirle a una chica para que le gustes, ¿cómo es posible que no sea necesario?

Ella sentirá esto. De hecho, es algo asombroso. Las mujeres realmente parecen tener un sexto sentido sobre estas cosas. Me he dado cuenta de que cuanto más dudo y miro a una chica antes de acercarme a ella, es más probable que me rechacen. Los mejores enfoques que hago son cuando no pienso en ello y espontáneamente me acerco y le digo hola.

- No se demore. Si te demoras y te quedas a su alrededor, es casi seguro que el acercamiento se sienta incómodo y forzado. Imagina una línea recta entre tú y ella, y cuando estés listo para partir, sigue esa línea recta hasta que estés justo frente a ella. No te quedes parado y patees la tierra a tus pies tratando de ejercitar el valor justo al lado de ella.

- Sonrisa. Siempre sonríe. No sonrías como sonríe el Joker de las películas de Batman. Pero sonríe como si fueras una persona agradable y amigable. Una sonrisa cómoda. Reclinarse. Ponte de pie. Habla alto pero claro. Haz un fuerte contacto visual. Preséntate y extiende tu mano. Dale un apretón de manos firme. A esto se le llama ser un ser humano seguro de sí mismo.

Si recibe muchos rechazos en el enfoque inicial, entonces es una de las siguientes tres cosas:

1. Se está presentando mal, es decir, se viste mal, se ve mal, tiene mal estilo, tiene mal lenguaje corporal. Repase los Capítulos 7 y 8 nuevamente.
2. Tus intenciones están apagadas. Te acercas por las razones equivocadas. Las razones equivocadas incluyen cualquier cosa que no sea, "Ella es linda. Quiero conocerla." Eso significa, acercarse para obtener estadísticas, acercarse para "practicar", acercarse para impresionar a sus amigos. Acercarse porque quiere estar a la altura de un montón de basura que lee en Internet. Estos son todos los *equivocado* razones para acercarse. Cuando vea a una mujer hermosa, no debe estar motivado por nada más que su deseo de conocerla. Eso es. Si tiene problemas para encontrar esa motivación, consulte la sección sobre ansiedad sexual en el Capítulo 9.
3. No está siguiendo una de las pautas anteriores. La estás asustando. Te estás esforzando demasiado para ser inteligente o interesante. O estás haciendo algo técnicamente incorrecto (no mirarla a los ojos, no sonreír, etc.)

Como dije, si tienes todo junto, no deberías ser rechazado a menudo en el abridor. He entrenado a hombres que todavía tenían algunos defectos importantes (falta de confianza, mala apariencia, ansiedad), pero hacer que sigan las pautas anteriores hizo que la mayoría de las mujeres al menos se detuvieran y hablaran con ellas por un segundo.

Y realmente eso es todo lo que el abridor está tratando de hacer: detenerlos y hacer que hablen contigo por un segundo. Son sus habilidades de conversación las que hacen que ese segundo se convierta en un minuto y ese minuto en una hora.

Habilidades de conversación

El desarrollo de las habilidades de conversación es un tema profundo y, por el bien de este libro, solo voy a pasar por alto los aspectos más importantes y los consejos que son más fáciles de implementar.

Los temas que cubriremos en esta sección son:

- Usar lenguaje efectivo

- Preguntas versus declaraciones
- Creando un sinfín de temas de conversación.
- Cuentacuentos
- Conceptos básicos de la conexión emocional

Usar un lenguaje efectivo: Esta es la "solución rápida" más fácil que puede aplicar a sus habilidades de comunicación. Usar un lenguaje efectivo significa decir lo que quieres decir con la menor cantidad de palabras posible mientras mantienes tu significado e intención.

Aquí es donde ser un buen escritor puede ayudarte a convertirte en un buen comunicador. Si está diciendo algo en cuatro oraciones que podría decirse en una, dígalo en una. Si está diciendo algo en diez palabras que se pueda decir en cuatro, dígalo en cuatro.

En la conversación y la comunicación, la calidad siempre prevalece sobre la cantidad. Todos preferimos tener 30 segundos de *increíble* comunicación que 10 minutos de comunicación mediocre diciendo lo mismo.

También significa eliminar "um", "eh", "ah", "me gusta", "ya sabes" y otros elementos de relleno de tu habla diaria.

Quitar todos los rellenos el 100% del tiempo a menudo es imposible (todavía deo caer un "um" o "ya sabes", de vez en cuando), pero cuanto más elimines, más claro y coherente será tu discurso. Nada grita falta de sofisticación como alguien que rocía "me gusta" y "umm" a lo largo de sus historias constantemente.

Lea las siguientes dos oraciones en voz alta:

"Entonces, um, supongo que lo que estoy diciendo es que nunca me sentí como en casa cuando vivía, uh, allá afuera, ya sabes, en California. La gente, eh, se sentía un poco superficial para mí. Y a mí, um, no me gustó mucho, supongo".

"Nunca me sentí como en casa en California. La gente se sintió un poco superficial para mí. Realmente no me gustó".

Observe la diferencia entre los dos, observe cómo el segundo se siente mucho más impactante y directo.

Tampoco quieres hablar como un robot. Todavía puede usar todas las inflexiones, la tonalidad y el ritmo en la segunda oración sin tener que soltar "um" y "me gusta" todo el tiempo.

Cuando lo lea, podrá sentir una diferencia inmediata. El primero se siente muy casual, despreocupado, incluso perezoso y desinteresado. El segundo se siente serio, severo, poderoso y claro.

Preguntas versus declaraciones: Crear hilos de conversación a través de declaraciones es mucho más poderoso que las preguntas. Esto se debe a que asume una buena relación e instantáneamente hace que las conversaciones sean más personales.

Por ejemplo, si ha estado hablando con una mujer en un bar durante unos minutos, diciendo: "Me encantan las aceitunas

en mi bebida. Cuando era niño, solía comerlos directamente del frasco ", es mucho más interesante que" ¿Te gustan las aceitunas en tu bebida? " y esperando su respuesta. De hecho, esa pregunta es simplemente extraña. Pero esa afirmación es interesante y lo que muchas mujeres considerarían "lindo".

En lugar de hacer preguntas incesantes, desea desarrollar una habilidad llamada lectura en frío. La lectura en frío es una habilidad en la que puede "saber" intuitivamente algo sobre otra persona sin saberlo realmente.

Es como ser un psíquico sin el cursi.

Para nuestros propósitos, la lectura en frío es solo una forma de crear declaraciones interesantes en lugar de hacer preguntas para obtener información. No haces la pregunta que quieres saber, sino que haces una predicción moderada.

En lugar de hacerle una pregunta sobre sí misma, adivina la respuesta a tu pregunta y luego la dices. Aquí hay unos ejemplos:

"¿De dónde eres?" se traduce como: "Pareces una chica de California".

"¿En qué trabajas?" se traduce como: "Pareces ser una persona creativa. Apuesto a que tu trabajo es interesante".

"¿Cómo se conocen ustedes?" se traduce como: "Parece que han sido amigos durante mucho tiempo".

En cada situación, la declaración hace una conjetura fundamentada e involucra a la mujer mucho más que cualquier pregunta. En lugar de preguntarle sobre ella, estás *narración* ella sobre ella misma. Lo único que a la gente le gusta más que hablar de sí mismos es escuchar sobre sí mismos. Pero ¿y si te equivocas?

¡Esa es la mejor parte! Muchos chicos se preocupan por la lectura en frío porque tienen miedo de decir algo incorrecto. Aquí es donde la naturaleza humana trabaja a nuestro favor.

No hay error con la lectura en frío. Con cada lectura en frío, sucederá una de estas tres cosas:

1. Te equivocarás y ella te corregirá.
2. Te equivocarás y ella te preguntará qué te hizo pensar eso.
3. Tienes razón y ella se asustará de lo perceptivo que eres.

En el primer resultado, básicamente responderá la pregunta en la que basó su lectura en frío y olvidará que estaba equivocado.

En el segundo resultado, estarás equivocado, pero ella estará tan intrigada por tu suposición que creará un hilo de conversación más profundo sobre lo que observaste sobre ella. Más adelante en el capítulo, hablaremos sobre la importancia de crear los hilos más profundos posibles.

En el tercer resultado, las pocas veces que obtenga la lectura en frío correcta, lo más probable es que se sorprenda de lo perceptivo que es usted con ella. Esto generará un maremoto de simpatía de inmediato y

impresionarla al mismo tiempo.

Aquí hay ejemplos de una situación de lectura en frío con las tres respuestas diferentes:

Yo: "Te ves un poco estudioso. Debes ser un estudiante por aquí".
Ella: "No, no lo soy. Pero me encanta leer".

Yo: "Te ves un poco estudioso. Debes ser un estudiante por aquí".
Ella: "No. Qué te hizo pensar eso? ¿Son mis lentes? Los acabo de recibir".

Yo: "Te ves un poco estudioso. Debes ser un estudiante por aquí".
Ella: "¡Sí, lo soy! Vaya, ¿es tan obvio?"

Debe leer en frío tanto como sea posible. Siempre que hagas una pregunta que requiera una respuesta objetiva, prueba la respuesta en lugar de preguntar.

Una noche conocí a una chica de Chicago. Adiviné a ciegas a qué universidad asistió y tenía razón. No pude superar "lo perceptiva" que fui durante unos buenos cinco minutos. Ella me preguntó cómo lo sabía y le dije que podía decir que estaba en el lado intelectual, aunque pensé que probablemente se mudó porque la escuela estaba ubicada en una parte mala de la ciudad. Todo estaba acertado a pesar de ser conjeturas bien fundamentadas. A partir de ese momento, me involucró completamente en la conversación y estaba más que emocionada de pasar el rato conmigo nuevamente.

Además de eso, crear conversaciones a partir de declaraciones te protege de lo que yo llamo "blanqueo". ¿Sabes cuando estás hablando con una mujer y de repente la conversación se apaga y no tienes idea de qué decir? Estás sentado incómodamente y cuanto más incómodo te sientes, más difícil es pensar en algo. Finalmente, dejas escapar algo aburrido como, "Entonces ... ¿dónde vives?"

El uso de declaraciones puede prevenir esto en gran medida. En lugar de buscar una nueva conversación basada en una pregunta genérica, simplemente puede comentar sobre algo u observar algo. Nunca subestimes el poder de las incongruencias.

"Estoy pensando en dejar de beber". "Un coche casi me atropella en el camino hacia aquí esta noche". "Mi compañero de cuarto come sándwiches de mantequilla de maní y mayonesa. Es asqueroso." "Siempre quise visitar África".

A veces, estos aparecerán como aleatorios. Pero eso es porque lo son: son los pensamientos que se te vienen a la cabeza en este momento. Es mejor ser aleatorio e interesante que predecible y aburrido. No tenga miedo de dejar escapar algo.

Esto funciona porque, a diferencia de las preguntas, las declaraciones no requieren inversión de la otra persona. Puedes decir lo que quieras y no hay una expectativa implícita de que ella también genere una conversación.

Hablar en declaraciones de esta manera, para generar una conversación espontánea, es importante porque te obliga a compartirte con ella. Cuando simplemente le haces preguntas a una chica, no le das ninguna información sobre ti, por lo que es más difícil para ella confiar en ti o construir una buena relación. Pero si

simplemente declaras un hecho sobre ti mismo y luego hablas de ello, ahora te estás compartiendo y dándole la oportunidad de intervenir con sus comentarios también.

Lo asombroso de hablar en declaraciones es que si lo hace correctamente, ella comenzará a preguntar *usted* preguntas. Puede que esto no parezca gran cosa, pero en realidad reorienta toda la interacción. Como mencioné anteriormente, quien hace las preguntas está subcomunicando un deseo de aprender más sobre el otro, es decir, interés, es decir, se sienten atraídos por ellos. Si ella busca constantemente información tuya, ahora tienes el poder de controlar la interacción: tú controlas la información y la conversación.

Temas de conversación sin fin: En cada tema de conversación, hay innumerables oportunidades para saltar a otros temas: hay innumerables asociaciones de palabras que hacer.

Por ejemplo, supongamos que estás hablando con una mujer y ella dice: "Nunca me gustó ese restaurante. Fui allí en mi cumpleaños el año pasado y no recuerdo nada después de la medianoche. Me desperté en el piso de la cocina de mi amigo".

Esto está lleno de oportunidades para llevar la conversación en nuevas direcciones. Podrías relacionarte y hablar sobre cualquiera de los siguientes:

1. El restaurante que no le gusta.
2. Qué hiciste en tu último cumpleaños.
3. La última vez que te emborrachaste.
4. Una historia sobre despertarse en un lugar inusual.

Todos y cada uno de estos temas serán relevantes e interesantes para la conversación.

Si aún no lo ha hecho, es un hábito que debe inculcar en sí mismo, al igual que los comediantes inculcan asociaciones de palabras extravagantes.

Aquí hay una serie de ejemplos de declaraciones que pueden hacer las mujeres. En ellos, he subrayado los puntos de "salto". Piense en ellos como intersecciones donde puede elegir en qué dirección mover la conversación. A medida que lea estos ejemplos, intente elaborar una declaración que se relacione con cada punto de partida. Esto le ayudará a aprender a estar preparado para hablar sobre cualquier tema en el momento.

1. "Voy a Harvard ahora mismo. Pero quiero volver al oeste. Hace demasiado frío aquí".
2. "Estoy aquí con mis amigos Steve y Carrie. Han estado saliendo durante seis meses, pero pelean como una pareja casada".
3. "Trabajamos juntos en el centro del distrito. Está bien, pero estoy buscando cambiar de carrera".
4. "Estuvimos en esta fiesta anoche. Fue loco. Los policías terminaron por arrestarlo y arrestaron a un niño borracho".

Intente volver a leer estos ejemplos y, en cada palabra o frase subrayada, trate de pensar inmediatamente en un pensamiento o una respuesta al respecto. Por ejemplo, veo Harvard y pienso en cómo una vez estuve allí y su campus parece un palacio. También pienso en amigos míos que fueron a Harvard. Ambos son lugares legítimos para llevar la conversación.

Una vez que se vuelva competente en esto, notará que esta es la forma en que fluye cada conversación. Las conversaciones solo terminan cuando una persona dice algo para lo que la otra persona no tiene puntos de partida. Esto es lo que sucede cuando una conversación "muere". Si te enseñas a reconocer los puntos de partida y los aprovechas lo antes posible, podrás mantener una conversación con casi cualquier persona de forma indefinida.

Combine esta habilidad con la capacidad de leer en frío y crear hilos de conversación de la nada al hacer declaraciones, y literalmente desarrollará la habilidad para comenzar y controlar cualquier conversación con cualquier persona durante cualquier período de tiempo.

Cuentacuentos: Los seres humanos, por defecto, están embelesados por las historias, o más específicamente, por un arco narrativo. Los políticos los usan para hacer campaña, los maestros los usan para explicar conceptos importantes, los comediantes los usan para hacernos reír y los usamos constantemente en nuestras interacciones diarias.

Pero lo que probablemente no hayas notado es que los mejores comunicadores que conoces son narradores fantásticos.

¿Alguna vez has tenido un amigo que comenzaba a contarte algo y parecía que no iba a ninguna parte? Por ejemplo, empezaban a contarte sobre su viaje a Chicago y después de describir el hotel y tal vez mencionar al conserje, ¿la historia acaba de morir?

¿O ha conocido a alguien que constantemente hace bromas que no tienen del todo sentido, o que se esfuman y no son graciosas?

O quizás eres una de estas personas. ¿Alguna vez la gente deja de prestarte atención a mitad de la historia? ¿O tienes problemas para hacer reír a los demás (es decir, intencionalmente)?

Lo más probable es que estas personas (o usted) no sigan un arco argumental sólido. Por alguna razón, los humanos han evolucionado para estar absolutamente fascinados cuando la información se comunica en un patrón determinado. Esto es cierto para casi cualquier cultura y origen.

Hay tres puntos principales de un arco narrativo:

Configurar: La configuración es exactamente eso: estás configurando la escena o el contexto para lo que estás a punto de decir. Es la base de lo que se va a contar, y si no lo configura correctamente, sus historias, bromas e ideas siempre parecerán aleatorias. La gente comentará constantemente que eres realmente aleatorio, raro o "fuera de lugar".

Contenido / Conflicto: Después de configurar de qué vas a hablar, ingresas al contenido real. Este también puede ser el "conflicto" de su historia. Sea lo que sea, es algo que genera tensión y expectativa. El contenido de su historia debe ser intrigante y enganchar a las personas para que quieran saber qué sucederá a continuación. Si no crea mucha tensión con el contenido de sus historias, encontrará que la gente pierde interés o tendrá la sensación de que divaga mucho.

Resolución: La resolución libera la tensión del conflicto o contenido. Las resoluciones pueden venir en forma de remate (para bromas), conclusiones (para ideas) o simplemente cierre de una historia genérica. Las personas que no resuelven bien sus historias e ideas suelen tener miradas en blanco cuando terminan de hablar, o las personas que les preguntan: "Sí, y ...?" sin darse cuenta de que la historia está terminada.

A continuación, se muestra un ejemplo de una historia con una configuración, contenido / conflicto y una resolución:

Cuando estaba en la universidad, mi primer compañero de cuarto tenía un hábito extraño cada vez que se emborrachaba. Básicamente se convertiría en un narcoléptico: se quedaría dormido espontáneamente en lugares extraños y en momentos aleatorios (Configuración).

Bueno, literalmente, la primera noche que conocí a este tipo, él y yo salimos a una fiesta de orientación. Conocemos a un par de chicas y volvemos a su dormitorio con ellas. Él y yo estamos totalmente borrachos y me doy cuenta de que dejó de hablar con su chica y se quedó dormido en la esquina. Un poco extraño, pero eran como las 3 de la madrugada, así que como sea. De repente, dice que se va a ir, se levanta y se va. No pienso en eso hasta que me voy a casa, me despierto a la mañana siguiente y él todavía no ha regresado. Pasan las horas y empiezo a preocuparme (Contenido / Conflicto).

Resulta que el tipo salió al vestíbulo del pasillo, se acostó en el suelo y durmió allí toda la noche. Pero no solo eso, dejó su chaqueta en la habitación de la niña. Así que como a las 9 de la mañana tuvo que entrar a hurtadillas, despertarla y recuperar su chaqueta. Fue bastante divertido en ese momento. Pero sí, ese era mi compañero de cuarto en la universidad (Resolución).

A menudo, agregar una línea como, "Sí, ese era mi compañero de cuarto en la universidad", es bueno porque indica que la historia ha terminado y que usted ha terminado de hablar.

Aquí hay otro ejemplo:

Supe que no estaba destinado al mundo de 9 a 5 casi de inmediato. Al salir de la universidad, conseguí un buen trabajo en un prestigioso banco del centro de Boston (Configuración).

Lo odié desde el primer día. De hecho, recuerdo haber pensado unas tres horas después del primer día: "Me pregunto cuánto tiempo tengo que trabajar aquí antes de poder irme". (Conflicto / Contenido).

Mi siguiente pensamiento fue: "Esto probablemente sea una mala señal". (Resolución).

Note que aludo a la conclusión al comienzo de mi historia. Esto se denomina "presagio" y, a menudo, ayuda a las personas a seguir la corriente. Además, tenga en cuenta que realmente no importa qué tan largo o corto sea cada componente de la historia, siempre y cuando transmita la información correcta.

Otro ejemplo:

Cuando la mayoría de la gente habla de una ciudad loca, no creo que hayan estado nunca en América del Sur. Viví allí durante unos meses la primavera pasada y ves cosas cada semana que están más allá de nuestra realidad aquí (Configuración).

Como una noche, nos subimos a un taxi para ir a otra discoteca. Era martes a eso de las 4

SOY. El taxista se da vuelta rápidamente y nos pregunta si nos gustaría probar un poco de su cocaína. Nos negamos cortésmente. Entonces el taxista dice en español: "Bien, más para mí". Luego procede a hacer líneas de coca mientras conduce 50 mph con las rodillas (Contenido / Conflicto).

Todos pensamos que íbamos a morir esa noche (Resolución). Todas las historias reales por cierto ...

En la última sección, hablamos sobre los "puntos de partida" en la conversación y cómo aprendemos a relacionarnos unos con otros. Los ejemplos mostraron puntos de partida en oraciones individuales.

En la vida real, la gente habla en más que frases; se hablan en historias. Por lo tanto, querrá desarrollar la capacidad de formular *cuENTOS* alrededor de los puntos de partida, así como también observe los puntos de partida dentro de historias enteras.

En realidad, esto es mucho más fácil de lo que parece, y probablemente lo haga de forma natural con sus amigos y familiares en muchas situaciones. La idea es hacerlo de manera consistente y natural y con cualquier persona, incluidas las mujeres atractivas.

Relacionarse y conectarse: El objetivo final de una conversación exitosa es establecer una conexión personal con la mujer con la que estás hablando.

Cuando hablas con una mujer, solo hay dos *verdadero* temas de conversación: ella y tú. Todo de lo que hables debería ser, de alguna manera, revelar tu identidad a ella o ella.

Este descubrimiento de la identidad es lo que crea la sensación de una "conexión". Cuanto mayor sea la conexión que crees, más tiempo querrá pasar contigo y viceversa.

Hacer una conexión requiere tres pasos: 1) ser abierto sobre usted mismo, 2) lograr que ella sea abierta sobre sí misma y 3) relacionarse con las experiencias de los demás.

Entonces, ¿de qué hablas? ¿Cómo hablas de ti abiertamente? Cuando les digo a los chicos "hablen más de ustedes mismos. Abrir." Muchos de ellos salen y dicen: "Soy de Nueva York. Me gusta el béisbol. soy 27." Es bueno que se estén compartiendo ahora, pero eso es un poco superficial.

Saque una hoja de papel y escriba tres cosas para cada uno de los siguientes:

- Tus pasiones y cosas favoritas para hacer.
- Tus sueños, ambiciones, metas de vida.
- Las mejores / peores cosas que te han pasado.
- Tu infancia, vida familiar y crianza.

Ahora, regrese a cada tema que anotó y hable de ello con usted mismo durante un minuto. Trate de ser lo más detallado y honesto posible.

No es tan fácil como parece. Incluso cuando estás solo, a veces hablar de estos temas te hace sentir un poco incómodo.

La mayoría de los hombres se sienten un poco vulnerables cuando hablan de estos temas, especialmente con las mujeres. Ese es el punto.

Esté dispuesto a compartir cualquier parte de sí mismo con cualquier persona, en cualquier momento y en cualquier nivel. No tienes nada que perder compartiéndote. En el peor de los casos, ella te rechazará y, bueno, ella te rechazará si todo lo que haces es hablar de deportes y tu trabajo de todos modos, entonces, ¿cuál es el problema?

Lo que realmente encontrarás es que cuando compartas algo más profundo y personal sobre ti, será genuino y ella responderá inmediatamente a eso siendo genuina ella misma.

Idealmente, compartir estos aspectos de ti mismo la animará a compartirlos en sí misma. Quieres que hable sobre sus pasiones, sus ambiciones, sus mejores experiencias y sus experiencias más vulnerables. Estos son los temas que nos definen como humanos y nos hacen únicos, es decir, diferentes de los últimos 20 chicos que hablaron con ella.

Estos son los temas de conversación que te harán destacar. ¿Por qué? Porque ella te conoce. No es tu equipo deportivo favorito. No a la fiesta a la que fuiste la semana pasada, sino a ti.

Y cuando te conozca y te recuerde, se asegurará de coger el teléfono cuando llames y volver a reunirse contigo.

En conclusión: Cuando se trata de conversaciones, hay mucho que cubrir. La lectura de esta última sección puede haber sido abrumadora para usted. Si es así, recuerde: divídalo en pequeños trozos, practique una cosa a la vez.

Pero ahora que hemos cubierto cómo mantener una conversación dinámica e interesante, hablemos sobre cómo darle vida. Hablemos de humor.

Humor

Hay un viejo dicho, si puedes hacer reír a una mujer, puedes hacer que se ría directamente en la cama. Ahora bien, aunque el humor no es una panacea para los problemas de citas de nadie, definitivamente es importante. De hecho, en muchas encuestas sobre lo que las mujeres buscan más en un hombre, el "sentido del humor" casi siempre está al principio de esa lista.

La razón es que un fuerte sentido del humor transmite todos los rasgos atractivos de su identidad a una mujer. Un hombre que puede reírse fácilmente del mundo y que no tiene miedo de reírse de sí mismo transmite una sensación de no necesidad. También hace que las mujeres se sientan bien a su alrededor y, por tanto, más seguras. Un hombre que es muy serio e incapaz de reírse de sí mismo o del mundo transmite que está muy involucrado en las percepciones del mundo que lo rodea y, por lo tanto, está necesitado.

Tu tipo específico de sentido del humor no es tan importante sino que lo tienes. Obviamente, diferentes mujeres responderán fuertemente a diferentes tipos de humor, pero esto es menos una función de su capacidad para contar chistes y más una función de la demografía. A las mujeres sarcásticas les gustarán los hombres sarcásticos. A las mujeres tontas les gustarán los hombres tontos, y así sucesivamente. Concéntrese en lo que le parezca gracioso personalmente y no tenga miedo de compartirlo con las mujeres que conoce. Si se ríen, ¡genial! Si no es así, es probable que no funcione de todos modos.

En esencia, el humor es el arte de establecer conexiones entre dos ideas u objetos aparentemente no relacionados. Hay varias formas de hacer esto, pero en esencia, el humor es *unactividad creativa* y, por lo tanto, estará muy ligado a su capacidad para expresarse sin inhibiciones.

A veces, sus bromas fracasan, especialmente cuando está comenzando. Está bien. No te rías de ti mismo. No te burles de ti mismo. No intentes explicar la broma. Todas estas son respuestas necesitadas que dependen de las percepciones que los demás tienen de ti mismo y no de las tuyas. A veces, los chistes son malos o poco divertidos. Esta bien. Simplemente seguir adelante.

En esta sección, daré una breve descripción de algunos tipos de humor: desorientación, exageración, sarcasmo, juegos de palabras y juegos de rol.

Desorientación: Una de las formas de humor más comunes y fáciles es la mala dirección. La mala dirección ocurre cuando comienzas a decir algo o cuentas una historia que lleva al oyente a creer que estás haciendo un punto, y luego, de la nada, dices algo completamente diferente. Por ejemplo, aquí hay una frase famosa de Steve Martin:

"¿Sabes esa mirada que tienen las mujeres cuando quieren tener sexo? ... Sí, yo tampoco."

La línea te hace creer que te va a contar una historia sobre la vez que una mujer le miró como si quisiera tener sexo con él. Pero te desorienta y termina bromeando sobre su propia inexperiencia sexual. Aquí hay otro de Jimmy Fallon:

"Hay un nuevo libro llamado 'Por qué las mujeres tienen sexo' que dice que hay 237 razones por las que las mujeres tienen sexo. Y amigos, David Letterman conoce los diez primeros".

Una vez más, él arma la broma contándote sobre un nuevo libro relacionado con por qué las mujeres tienen relaciones sexuales. Pero luego toma la idea de que hay 237 razones por las que las mujeres tienen sexo y lo relaciona con los famosos segmentos del "Top 10" de David Letterman en su programa y el hecho de que Letterman fue sorprendido durmiendo con sus pasantes. Es la conexión de estos dos temas aparentemente no relacionados lo que lo hace divertido.

Exageración: La exageración es otro pilar del humor y algo que todo el mundo debería poder utilizar. La exageración es cuando tomas una cualidad sobre algo y la exageras completamente, a menudo de una manera creativa o interesante. Por ejemplo:

Sin embargo, es una mujer agradable. Los mejores tres acres de carne que he conocido".

Obviamente, ninguna mujer tiene un valor de tres acres de carne. Pero la exageración de que ella sea gorda es lo que hace que esta línea sea divertida. También hay una sutil desviación en la línea (pasando de "ella es agradable" a "está gorda").

Por lo general, cuanto más creativo y extremo sea al describir su exageración, más divertido será. Por ejemplo, observe la diferencia en lo divertidas que son las siguientes dos líneas:

"Ella era tan fea como un perro".

"He visto cosas más atractivas en el fondo de un urinario de aeropuerto".

Observe que el segundo es mucho más extremo y creativo. Las ideas completamente desvinculadas de un urinario de aeropuerto y la cara de una niña (me estoy riendo al escribir esto) es lo que crea un mayor grado de humor.

En el humor, cuanto más específicos y extraños son los detalles, normalmente más divertida es una broma.

Burlas y sarcasmo: Mientras que la mala dirección y la exageración son divertidas para casi todo el mundo, te encontrarás con una minoría de mujeres a las que no les parecen divertidas las burlas o el sarcasmo. Las burlas y el sarcasmo también pueden variar en grados de adecuación, especialmente dependiendo de dónde se encuentre. Si está en un funeral, probablemente no sea una buena idea hacer comentarios sarcásticos sobre la familia del difunto.

Bromear es cuando haces comentarios humorísticos que son despectivos sobre alguien. Generalmente, las burlas se hacen con buen humor y con buenas intenciones. Bromear con malas intenciones se vuelve un insulto y no es bienvenido por la mayoría de las personas.

Se supone que las burlas son divertidas. La provocación ideal creará una mezcla de emociones en una chica: actitud defensiva pero felicidad. La reacción ideal es cuando una chica dice: "Dios mío, no puedo creer que hayas dicho eso", pero se ríe y sonríe al mismo tiempo. Aquí hay un par de ejemplos de burlas:

(A una mujer con zapatos rojos brillantes)

"¿Vas a hacer clic en tus tacones para ir a casa más tarde?"

(A una mujer sentada sola en un rincón que parece aburrida)

"Entonces, ¿quién te puso en tiempo fuera?"

(A una mujer agitando un billete de un dólar al camarero para llamar su atención)

"¿Es así como siempre consigues que los hombres te presten atención?"

Tenga cuidado con las burlas, especialmente con las mujeres que no conoce. Le dije el último a una mujer que no conocía y me abofetearon. Por otra parte, todavía me acosté con ella, pero cuando bromees con frecuencia y libremente, prepárate para una amplia gama de respuestas emocionales. Las burlas polarizan, a menudo de forma dura y rápida. Por tanto, es una buena táctica, pero no siempre precisamente agradable.

A veces, las niñas se sentirán realmente ofendidas o sensibles a las burlas y no reaccionarán bien. Yo diría que tal vez 1/3 de las mujeres que conozco no reaccionan bien a las burlas o las bromas afables. Propóngase identificar a estas mujeres y dejar ir las burlas. Por lo general, las mujeres que no disfrutan de las burlas realmente aprecian los cumplidos genuinos, así que lo cambio.

El sarcasmo es una forma de humor aún más oscura que las burlas. El sarcasmo funciona incluso en menos mujeres, pero las mujeres que lo aprecian realmente lo aprecian. Es probable que muchos de los que lean esto no tengan un sentido del humor muy sarcástico. Esta bien. Puedes vivir una vida solitaria y sin sexo para siempre.

(Eso fue sarcasmo si te lo perdiste).

En serio, el sarcasmo no es para todos. El sarcasmo es cuando haces una declaración extrema que es completamente opuesta a lo que realmente quieres decir. Sueles decirlo con total seriedad y sin sonreír.

A muchas mujeres no les gusta el humor sarcástico. Pensarán que hablas en serio o se confundirán. Otros no lo disfrutan mucho. Pero diré, en mi experiencia, cuando una mujer ama el sarcasmo, ella *ama* sarcasmo.

Hace años, salí con una chica a un bar. Habíamos estado coqueteando toda la noche y ella tenía un sentido del humor muy sarcástico. En un momento, miró mi bebida y dijo: "¡Bebes despacio, ya terminé mi bebida!"

Le respondí con una cara totalmente seria: "No todos nos odiamos tanto como tú".

Casi se cae de la risa. A ella le encantó y terminamos teniendo una gran relación juntos.

El papel de jurar: Las malas palabras y el lenguaje obsceno tienen un papel interesante en el humor. Muchos tipos de humor, como el sarcasmo y la exageración, requieren un cierto nivel de nerviosismo para dar un golpe poderoso.

Usar lenguaje obsceno o palabrotas es una forma fácil y barata de hacer que lo que digas sea más extremo. Por ejemplo, agregar la palabra "follar" en casi cualquier declaración humorística hará que tenga un poco más de impacto.

Al mismo tiempo, usar malas palabras es una especie de atajo, y si las usa con demasiada frecuencia, envejecerán rápidamente y parecerán esforzadas. Lanzar una bomba F en el momento oportuno puede hacer que una broma divertida sea aún más divertida. Pero arrojar una bomba F en todo lo que dices te hace parecer poco sofisticado.

Por lo general, cuanto mayor seas, más recomiendo evitar el lenguaje obsceno. Úselo con moderación y solo utilícelo cuando tenga una razón específica para hacerlo. Cuanto más lo use, más búsqueda de atención y más negativo parecerá, los cuales son rasgos poco atractivos.

Juegos de palabras y juegos de palabras: El juego de palabras es similar a la mala dirección en el sentido de que el oyente espera un tipo de significado y obtiene otro, pero el juego de palabras practica la mala dirección usando palabras que tienen varios significados.

Algunos ejemplos:

"Date prisa, un pasajero está enfermo. Necesitamos llegar a un hospital

". ¿Qué es?"

"Es un edificio con muchos médicos. Pero no tenemos tiempo para eso "

O:

"¡Seguramente, no puedes hablar en serio!"

"Lo digo en serio. Y por favor, no me llames Shirley".

Yo diría que los juegos de palabras y los juegos de palabras son una forma aún más rara de humor apreciado que el sarcasmo. Los juegos de palabras y los juegos de palabras también tienden a ser muy intelectuales. Encontrarás pocas mujeres que las aprecien. Y hay menos probabilidades de que a los que lean esto les guste decirlos. Pero, de nuevo, cuando encuentras a una mujer que los aprecia, en mi experiencia, ella realmente los aprecia.

Juegos de rol y juegos: Los juegos y los juegos de rol son formas rápidas y fáciles de inyectar diversión en cualquier interacción con una mujer. Son juguetones. Y abren muchas oportunidades para otros tipos de humor cuando los usas.

Los juegos pueden ser desde juegos físicos básicos (palmadas, guerras de pulgares, etc.) hasta juegos de palabras (juego de cinco preguntas, follar / casarse / matar, etc.). Por ejemplo, follar / casar / matar es fácil. Señalas a tres personas al azar en la habitación y dices: "Está bien, de esas tres personas, ¿a quién follarías, con quién se casaría, a quién matarías y por qué?".

Este juego puede dar lugar a conversaciones bastante interesantes basadas en la observación de la gente.

El juego de roles puede ser igual de estimulante y divertido. El juego de roles básicamente implica darle a la mujer con la que estás hablando un papel falso y luego jugar con ese papel. Algunos de mis juegos de rol favoritos incluyen juegos de rol de matrimonio / divorcio.

Por ejemplo, cuando conozco a una chica por primera vez, digamos que en 30 segundos dice algo que no me gusta. Diré: "Eso es todo, nos vamos a divorciar". Es gracioso porque la acabo de conocer, pero en realidad puedes divertirte mucho con algo tan simple como esto, por ejemplo, "Tú te quedas con los niños, me voy a mudar a Europa". "Por cierto, tu música apesta, y tampoco me gustaron tus guisos".

Si tienes muchos problemas con el humor, te recomiendo que veas muchos comediantes. Algunos de mis favoritos son Louis CK, George Carlin y Bill Hicks. Preste atención a su entrega, su tiempo y sus expresiones faciales. Estas cosas no se pueden enseñar en un libro, así que preste atención a ellas. Elija algunos de sus cómics favoritos y observe sus rutinas de pie varias veces para tener una idea real de cómo cuentan una historia y cómo logran un remate.

Además, tenga cuidado de no caer en la trampa del humor autocrítico. Muchos hombres, particularmente los hombres necesitados que están muy interesados en las reacciones de otras personas a su alrededor, se burlarán de sí mismos y se humillarán para hacer reír.

Aunque esto puede hacer reír a las mujeres, cuando se usa en exceso, es un comportamiento necesitado porque estás sacrificando tu propia percepción de ti mismo por el bien de la diversión de los demás. Por lo tanto, en última instancia, es poco atractivo. Para los chicos con buen sentido del humor que habitualmente lo usan consigo mismos, les recomiendo que vuelvan esos mismos chistes y pensamientos a las mujeres con las que están hablando. En lugar de burlarte de ti mismo, búrlate de ella. Puede sentirse incómodo al principio, pero se sorprenderá de cómo hará que sus interacciones se abran de par en par e infunda más sexualidad y alegría en ellas.

El humor no es una panacea para sus problemas para atraer y seducir mujeres (si hubiera una panacea, sería la fisicalidad; Capítulo 14). Algunos hombres naturalmente divertidos confían demasiado en su capacidad para

hacer reír a una chica y exagerar. En lugar de ser hombres atractivos y fuertes, se convierten en animadores que buscan constantemente atención y validación. Lo peor de este hábito es que todo sucede mientras la mujer se ríe y disfruta de tu compañía. Así que muchos hombres se confunden y piensan que la están seduciendo. Ella está sonriendo. Ella se está riendo. Le gusta a ella. Ella debe sentirse atraída sexualmente por mí, ¿verdad?

Tristemente no. El humor solo es útil si se usa junto con guiarla de una manera dominante y empujar las cosas físicamente con ella. En última instancia, nunca *De Verdad* atraer a una mujer a menos que te conectes con ella física y emocionalmente. Y aunque el humor es una herramienta muy útil para ayudarte a hacer eso, en realidad no lo hace por ti.

Capítulo 13:

El proceso de citas

Lo sea o no, el proceso de datación sigue una línea algo rígida. El chico conoce a la chica, le pide a la chica una cita, se corresponde con la chica, establece una cita con la chica, se corresponde con la chica, establece una segunda cita con la chica, repite hasta que finalmente llevas a la chica a casa contigo, y en algún momento decides si eres exclusivo, no exclusivo, una pareja casual, amigos para follar, almas gemelas, o no querer volver a verse nunca más.

Hay excepciones a este proceso, y el proceso puede acelerarse hasta cierto punto, pero más o menos, hay un proceso de cortejo que todos seguimos. Nuestra cultura ha definido silenciosamente un procedimiento para estas cosas, y cualquier hombre que desee tener éxito con las mujeres debe estar al tanto del procedimiento.

El proceso casi siempre implica lo siguiente: intercambiar datos de contacto, hablar a través de mensajes de texto o conversaciones telefónicas, tener citas, sexo y averiguar qué tipo de relación (si la hay) resultará. Generalmente (pero no siempre) en ese orden. En ciertos casos, los datos de contacto y la fecha se pueden olvidar y puede llevarla a casa (o irse a casa con ella) el día o la noche en que la conozca. Pero estos casos son raros y generalmente implican conocer a una mujer en una fiesta o discoteca sobre la que no profundizaremos mucho.

Números de teléfono

Hay una obsesión menor en los consejos de citas de hombres sobre números de teléfono, correspondencia y el llamado "juego de texto" o "prevención de escamas".

Flaking es un término que se usa a menudo para describir a una mujer que te da su número de teléfono, dice que quiere verte de nuevo y luego nunca responde o te devuelve la llamada, o nunca aparece en una cita. Flakes puede ser simplemente mujeres que nunca te responden o mujeres que responden pero siguen evitando reunirse contigo.

Obsesionarse con los copos y cómo ganárselos es una trampa fácil en la que caer. Pero en mi opinión, se trata de tratar el síntoma, no la enfermedad.

La forma de prevenir las escamas es conocer y atraer a mujeres que estén tan interesadas en ti que nunca considerarían las escamas.

Problema resuelto.

En mi experiencia, el 99% de las llamadas estrategias de prevención de escamas que implementan los hombres (llamar en ciertos momentos, provocar mensajes de texto abiertos, pretender enviar un mensaje de texto a la "persona equivocada") rara vez convencerá a una chica que nunca fue atraído por usted para sentirse atraído repentinamente por usted. E incluso si por casualidad la convencen para que se encuentre contigo, ahora estás en una cita con una mujer que no tiene ningún interés genuino en estar contigo.

De manera similar, los hombres pasan demasiado tiempo obsesionándose con detalles sin importancia como cuántas veces enviar mensajes de texto al día, cuándo llamarla, cuándo invitarla a salir, etc. Establecer reglas rígidas como "esperar tres días para invitarla a salir" o "Nunca le envíes mensajes de texto dos veces seguidas", te limita enormemente y obstaculizará la conexión única que dedicaste a desarrollar con la mujer. Y, por cierto, es esa conexión la que la hará volver a verte, no el inteligente mensaje de texto con el que pasaste 45 minutos.

Pero dicho esto, aquí está mi versión de "Las Reglas" para llamar y enviar mensajes de texto a mujeres:

- Pídale a una mujer su número de teléfono solo si parece genuinamente atraída e interesada por usted. Solo pide su número si ves que quieres volver a pasar el rato con ella o que tienes tiempo para salir con ella de nuevo. Si conoces a una chica que está en la ciudad para una despedida de soltera durante tres días, está borracha y tienes una reunión seria en el trabajo en dos días, no te molestes.

- Cuando le pida su número de teléfono, no se le ocurra una línea elegante ni invente una razón. Pregúntale a ella. Si te atrae, no debes tener miedo de ocultarlo (eres un hombre dominante y seguro, ¿recuerdas?). Si se siente atraída por ti, estará más que emocionada de dártelo. La mayoría de las mujeres siempre te darán su número cuando lo pidas. Incluso si no les agradas o no tienen la intención de volver a verte, te lo darán. Simplemente, es mucho más fácil para ellos ignorar las llamadas de los chicos que no les gustan que rechazar a todos en su cara.

- Los copos le pasan a todo el mundo. Acostumbrarse a él. Simplemente, hay demasiadas cosas sucediendo en la vida de las mujeres más atractivas para descubrir por qué cada una se desmorona. Podría ser porque su ex novio volvió a llamarla. Podría ser porque conoció a su alma gemela el día después de conocerla. Podría ser porque tuvo un extraño accidente y está en el hospital. Podría ser porque se enfermó y estuvo postrada en cama. A veces, las mujeres simplemente no tienen ganas de salir por un tiempo. A veces no te recuerdan bien porque estaban borrachos cuando te conocieron. A veces pierden su teléfono. A veces simplemente cambian de opinión al día siguiente. Y a veces simplemente no les importa lo suficiente.

Hay un millón de razones legítimas por las que las mujeres pueden escabullirse además de no sentirse atraídas por ti. Tratar de averiguar cuáles se están desmoronando por razones legítimas y cuáles no es una tarea más o menos imposible. Es mejor dejarlo ir y seguir adelante. Al final, todo se reduce al hecho de que si le gustas lo suficiente, encontrará la manera de hacerlo realidad. Si no encuentra la manera de que esto suceda, entonces probablemente no le gustes tanto como pensabas.

Piénsalo de esta manera. Si Brad Pitt le envió un mensaje de texto para invitarla a salir, ¿crees que de repente podría despejar su apretada agenda de trabajo y retrasar sus planes de fin de semana? Creo que sí. Si ella no está haciendo eso por ti, entonces no está tan interesada.

- Mi política con los copos es "Tres strikes estás fuera". Si una mujer se desmorona una vez, la probaré por segunda vez. Si no responde la segunda vez, puedo o no darle una tercera oportunidad,

pero normalmente si lo hago, no pongo mucho esfuerzo en el tercer intento. A menudo, solo intentaré con una mujer una o dos veces. Si todavía no hay nada después del tercer intento, sigo adelante.

Muchas mujeres te darán excusas por las que no pueden reunirse, cancelar citas, retrasar fechas o simplemente dejar de responder. A veces tienen motivos legítimos. A veces están poniendo excusas. Es por eso que a la primera razón que dan, siempre les doy el beneficio de la duda y vuelvo a intentarlo. La segunda vez, si estoy particularmente interesado en ellos y / o creo que realmente han tenido dos excusas legítimas, los intentaré una vez más. A menudo, incluso les digo: "Está bien, aunque es la última oportunidad". Después del tercer intento, simplemente los dejo ir. No vale la pena el tiempo o el esfuerzo en ese momento.

- Siempre envío mensajes de texto dentro de las 24 horas posteriores a recibir su número. Le envío un mensaje de texto simple: "Hola Sara, fue un placer conocerte". Eso es. La mayoría de las chicas que están interesadas en ti responderán algo rápido. Los que no responden a esto, por lo general, se desmoronarán.

- A partir de ahí, suelo esperar otro día más o menos y comenzar una conversación de texto. Me gusta hacer referencia a una conversación que tuvimos cuando nos conocimos en este texto para tratar de mantener cierta continuidad. El objetivo aquí no es nada especial, solo tratar de ir y venir un poco. Han pasado más de 24 horas y estoy viendo lo cálida que sigue siendo la ventaja. Por lo general, si puedo iniciar una conversación de texto aquí, es muy probable que tenga una cita conmigo. Si sus respuestas son pocas y distantes, es probable que sea una tonta.

No se ponga elegante y trate de reinventar la rueda aquí. No te pongas lindo ni trates de conquistarla si no responde mucho. Tu trabajo de campo se puso en práctica cuando la conociste, ahora estás atrapado con lo que ganaste. Descubrí que cuanto más lindo o más difícil trates de conquistar a las chicas por mensaje de texto, más posibilidades tienes de lucir necesitada y desesperada y perderlas.

Bromea y bromea con ella si responde. Si no es así, trata de sacarla lo antes posible.

- Dependiendo de cómo vaya la conversación de texto, la invitaré a salir en ese mismo momento o esperaré uno o dos días más, según mi horario. Antes se esperaba que llamaras a mujeres, pero los mensajes de texto han superado rápidamente a las llamadas telefónicas. En 2005, cuando comencé con esto, llamé a todos los números que obtuve. Ahora casi nunca llamo a una chica a menos que ella específicamente me pida que la llame. Diría que en el último año, más del 90% de mis citas se establecieron a través de mensajes de texto.

- Tengo que decir esto de nuevo: no te pongas elegante o lindo en tus mensajes de texto. Los mensajes de texto son, en general, un medio terrible de comunicación. A menudo, si tratas de ser demasiado sarcástico o ingenioso en tus textos, pueden malinterpretarse fácilmente o salir con una intención completamente diferente a la que tenías originalmente. Y recuerda, todo vuelve a la intención. Lenguaje tan claro y directo. Les digo a los chicos que solo uso los mensajes de texto para organizar cuando ella y yo nos veremos a continuación. Literalmente, en eso consiste el 90% de mis mensajes de texto, cosas como "Oye, ¿qué harás el jueves por la noche?" o "Estoy ocupado este fin de semana, pero quiero verte de nuevo".

Mis conversaciones de texto son aburridas. Solo para darte un ejemplo de una conversación de texto típica, publiqué una transcripción a continuación de los mensajes de texto que hice con la última chica con la que salí.

Primero algunos antecedentes: esta era una chica que conocí en un club nocturno alrededor de la 1 de la madrugada y con la que no pasé más de 60-90 minutos. Hubo besos ligeros, pero sobre todo hablando y bailando. No beber (esto es realmente importante). Y antes de que se fuera a casa le mencioné que me gustaría verla al día siguiente. Ella dijo que sí.

Yo: Hola Mary, fue un placer conocerte esta noche.

Ella: ¡Tú también! :)

Yo (al día siguiente): Oye, dijiste que trabajabas hasta las 4 de la tarde,

¿verdad? Ella: Sí, ¿todavía quieres conocernos?

Yo: Sí. ¿Qué tal las 7:30? Ella:

¿Podemos hacer 8?

Yo: Claro. ¿En el centro de la ciudad?

Ella: Sí, frente al restaurante X. ¿Sabes donde está? Yo:

Sí, nos vemos allí.

Ella: Hasta pronto. :)

Eso es. Yo diría que el 75% de mi correspondencia de texto se ve así.

Pero solo para mostrarles el otro extremo, aquí hay una transcripción de texto más inusual que tuve con una chica en Inglaterra hace unos meses. Esto es lo más "valiente" que he tenido.

Yo: Hola Natalie, fue un placer conocerte esta noche.

Ella: Oye, ahora tengo tu número de teléfono. ;) Yo:

Bien, hablamos pronto.

Yo (al día siguiente): Hola Natalie, ¿cómo estuvo el resto de tu noche?

Ella: Genial. Estábamos cansados y volvimos un poco temprano.

Me hace bien. ¿Estás libre mañana por la noche? Quedemos para tomar una copa. Ella: OK. ¿Cuándo lo tenías en mente?

Yo: ¿Qué tal 8 en X, lo sabes?

Ella: Sí, lo hago. 8 es. Te enviaré un mensaje de texto mañana. Buenas noches. Yo: Buenas noches.

Ella (día siguiente): Oye, estoy sobrecargado en el trabajo y es posible que no pueda verte esta noche. Lo siento. Espero que disfrutes de Inglaterra.

Yo: Vamos Natalie. Cuando seas viejo y gris, ¿desearás haber trabajado más o desearás tener más citas con lindos chicos estadounidenses?

Ella: ¡jaja! Muy cierto. Déjame ver qué puedo hacer. Ella (más tarde): OK, terminé temprano. Puedo conocerte. :)

Fíjate que el único "juego" que le lancé fue cuando mostré vacilación en reunirse. La única razón por la que hice esto es porque sabía que la iba a perder si no amplificaba las cosas, mostraba mi deseo por ella de nuevo y polarizaba un poco las cosas para evitar la escama. Yo lo hice. Y funcionó.

¿O lo hizo?

Natalie nunca apareció. Me llamó alrededor de las 7:40 pm y me explicó que, aunque le agradaba mucho, porque me iba de Inglaterra en unos días, no podía justificar que tuviera una cita conmigo. Estaba claro que se sentía mal por eso, pero sus valores eran claros.

Respeté esa decisión y le dije que estaba bien, que era una chica hermosa y que se merecía un gran chico que se quedara. Y lo dije en serio.

Y, desafortunadamente, esta ha sido siempre mi experiencia. Un copo es un copo. No importa lo que hagas. Incluso si puedes crear una ilusión temporal de que ella quiere reunirse contigo.

En todo caso, ser lindo e intentar impresionarla solo te hará daño, ya que parecerá necesitado y poco atractivo. Una de las formas más rápidas de perder a una chica es enviando mensajes de texto con sus cosas que son demasiado difíciles.

En caso de duda, sea claro y directo.

Esto a menudo decepciona a algunos chicos. Se emocionan mucho con el envío de textos elegantes o brillantes que mágicamente cambian la mente de una chica en un centavo. No se moleste. Aparte de mentir o manipular, casi nunca funciona.

No le vas a enviar mensajes de texto con sonetos de Shakespeare. Haz que acepte reunirse lo antes posible y luego haga todo el trabajo pesado en persona, donde puedas interactuar físicamente, donde pueda ver tus intenciones y tu no necesidad, y donde no estás limitado a 120 caracteres. a la vez o lo que sea.

La cita perfecta

A pesar de lo nervioso que te pones de antemano, las citas son quizás la parte más sencilla de todo este proceso. Vaya a los lugares correctos, vaya en los momentos adecuados, evite las trampas obvias y debe estar libre.

Cuándo ir a las citas: no hagas citas para almorzar y, si es posible, nunca conviertas una cita por la tarde en la primera cita. Simplemente no lo hagas. Por alguna razón, nada dice más "seamos amigos" que almorzar juntos.

Reserve fechas para la noche. Genera un mayor sentido de expectativa. Hay más flexibilidad para pasar más tiempo juntos. Es más un compromiso. Y ninguno de los dos tiene prisa por llegar a ninguna parte en una hora. También deja la opción abierta para que usted o ella se quede a dormir.

En cuanto a cuándo ir, dependerá mucho de lo que estés haciendo. Pero desea darse tiempo para al menos tres actividades de una hora (más sobre esto más adelante). Así que en cualquier lugar entre las 6 p.m. y las 9 p.m. Más tarde que eso, y limitan su tiempo juntos. Más temprano que eso, y obtienes un ambiente diurno y la cita generalmente se agotará antes de que ella tenga que irse a casa. Quieres programar la fecha para que estén juntos alrededor de las 10 p. M. O las 11 p. M. Y ella tenga la sensación de "Necesito irme a casa, pero todavía no quiero".

Dónde ir: Absolutamente no hay fechas de películas para la primera o la segunda cita. Las citas de películas son terribles. Tú

no pueden hablar, se sientan incómodos uno al lado del otro y es imposible tocarla sin sentirse incómodo (importancia de esto en el próximo capítulo).

Evite las citas para cenar si es posible. Son un cliché. Pueden ser algo impersonales dependiendo de dónde comas. Una vez más, es casi imposible tocarlo. Y lo crea o no, muchas mujeres se sienten cohibidas por comer frente a usted, la selección de alimentos, etc. Además, puede evitar el incómodo "¿quién paga?" situación, de la que hablaremos en la siguiente sección.

Los buenos lugares para citas son lugares que son activos, participativos y permiten tocar y coquetear. El alcohol también puede ser útil si ese es tu estilo. Algunos buenos ejemplos incluyen clubes de comedia, clases de baile, exhibiciones en museos, caminatas en lugares interesantes (plazas, parques, etc.), conciertos o simplemente tomar una copa en algún lugar.

Muchos lugares a los que ir dependerán de tu ciudad. Recomiendo usar Yelp.com para encontrar lugares interesantes a tu alrededor. Por ejemplo, solía haber una bolera / club nocturno cerca de mi antiguo apartamento en Boston. Fue muy divertido. Podían jugar a los bolos juntos (participativos, activos, permite coquetear) y tomar unas copas, y si las cosas salían bien y teníamos ganas de fiesta, podíamos bajar a bailar.

Los bares y clubes nocturnos están bien si ambos están en ese tipo de lugares. Solo asegúrate de que si vas, termines ahí solo. Una cita con amigos no es una cita. Esto sucederá a menudo si ella sugiere un bar para ir: "Oh, podemos encontrarnos con mi amiga Cindy allí ...". Lo más probable es que si ella quiere pasar el rato con su amiga contigo, entonces ya no es una cita.

Finalmente, debe encontrar lugares y actividades que estén cerca de su lugar o del de ella. Lo que recomiendo hacer es investigar y encontrar al menos 4-6 buenos lugares o actividades para citas que se encuentren a poca distancia en automóvil de su casa o apartamento. Aún mejor es si puede encontrar algunos lugares que estén a poca distancia.

La lógica es simple: cuanto más cerca estén los lugares de tu casa o del de ella, menor será el tiempo de viaje necesario, menos dolores de cabeza logísticos y mayores serán las posibilidades de que terminen en la casa del otro al final de la noche.

Una vez que haya investigado y encontrado 4-6 lugares y actividades cerca de su lugar que disfrute hacer, que sean buenas actividades para citas y sean fácilmente accesibles, es hora de comenzar a juntarlos y hacer varias cosas en cada cita.

Esto puede sonarle extraño, pero esta es la clave. La mayoría de los hombres cenan y luego se sientan a la mesa durante otra hora charlando. Hay poco coqueteo. Ninguna actividad. No tocar. Sin sentido de dinámica o cambio.

En nuestras fechas, estamos *haciendo cosas* - muchas cosas. Vamos a jugar a los bolos, a tomar algo, a bailar, a ver estatuas en el parque y a montar en carruaje, todo en tres horas.

Hay algo extraño en la psicología humana. Nuestro nivel de intimidad entre nosotros no solo proviene de cuánto hablamos, sino de las experiencias que compartimos. Estas fechas están diseñadas para crear tanta experiencia mutua como sea posible en el menor tiempo posible. A continuación, se muestran algunos ejemplos de fechas sólidas:

Reúnase para tomar un café, tome un helado en la calle, eche un vistazo al gran columpio en el parque comprando juntos en una librería peculiar

La clase de salsa bebe al lado y luego camina hasta la pizzería del vecindario, los videojuegos en tu casa.

Escaparates en el centro comercial local, espectáculo de comedia de improvisación, cena rápida y luego paseo por el parque local

Incluya el baile si es posible, ya que es la actividad de citas más sexual que puede tener. Además, si ustedes dos deciden beber, intenten beber en el segundo o último lugar / actividad. Nunca querrás terminar martillado en una cita.

Cómo comportarse en una cita: Como mencioné antes, desea que sus citas sean interactivas. Quieres poder caminar, poder tocar y ser lo más interactivo posible.

El concepto subyacente para tener una cita es que debes tratar de liderar constantemente.

Cada decisión debe ser suya y se debe esperar que ella la siga. Quitar, "¿Qué quieres hacer ahora?" de tu vocabulario de citas. Nunca lo vuelvas a decir.

Debería ser así: "Oye, tomemos unos tacos, conozco un puesto genial aquí", "Tengo una idea, te voy a patear el trasero en el hockey de aire", "Echemos un vistazo al museo de Ciencias, tienen una exhibición impresionante sobre el cuerpo humano ", etc.

En cuanto a de qué hablar, sus conversaciones deberían ser más profundas y personales. Debería haber menos bromas y bromas juguetonas y más conversaciones sobre sus vidas y lo que es importante para ustedes. Conoce su pasado, sus pasiones, sus sueños, cuáles son sus cosas favoritas.

Al mismo tiempo, no desea convertir esto en una entrevista de trabajo (en la que se convierten en muchas cenas), pero descubra estos temas compartiéndolos usted mismo.

Finalmente, la gran pregunta en nuestro mundo posfeminismo: ¿quién paga? En estos días, la mayoría de las mujeres se ofrecerán a pagar por cortesía, pero se supone que debes rechazarlas porque es lo que deben hacer los caballeros (o algo así). Mira, no inventé esto, pero después de estar probablemente en más de 100 citas con docenas de mujeres, y de meterme en más de unas pocas situaciones incómodas sobre el pago, esto es lo que funciona para mí: paga a menos que ella la saque físicamente. billetera / tarjeta de crédito y lo detiene. Hasta que ella haga eso físicamente, solo paga.

Sí, de vez en cuando puedes hacer que las mujeres te compren bebidas y esas cosas, incluso hay formas de influir en ellas para que hagan esto, pero al final del día, a menos que estés en quiebra, ocúpate de ellas. Es un movimiento sin pérdidas y te hará ganar puntos con muchos de ellos.

Capítulo 14:

Físico y sexo

Vamos a hablar de sexo. Y más específicamente, por qué las mujeres lo tienen y por qué alguna vez querrían tenerlo contigo.

La sexualidad femenina ha sido un área turbia en psicología durante casi un siglo. Freud dijo en un momento famoso: "La gran pregunta que nunca ha sido respondida, y que aún no he podido responder, a pesar de mis treinta años de investigación sobre el alma femenina, es '¿qué quieren las mujeres?'"

Entre los investigadores, durante mucho tiempo se pensó que la excitación femenina estaba ligada a ideas y demostraciones de seguridad, inversión y compromiso, particularmente de los hombres de alto estatus.

Pero si lo piensas, ya sabes, aquí en el mundo real, esto realmente no tiene sentido. Porque desafortunadamente para los psicólogos, las mujeres no encienden velas y se acuestan en sus bañeras masturbándose con una hipoteca y una valla blanca. Fantasean con cosas muy diferentes (y más extrañas).

En su libro *Mi jardín secreto*, la periodista Nancy Friday recopiló fantasías sexuales anónimas de mujeres de todo el mundo. Si alguna vez quieres que tu mente se expanda de una manera interesante, compruébalo. Hay mujeres que se excitan con algunas cosas realmente, bueno, llamémoslas "creativas". Estamos hablando de gangbangs, violaciones, ubicaciones y posiciones extrañas, hombres anónimos, etcétera, etcétera.

Así que este tipo de datos arrojó un poco de una llave inglesa en todo. Durante muchos años, los científicos no sabían realmente por dónde empezar. Con los hombres fue bastante fácil: principalmente nos estimulan visualmente y, en general, a todos nos gustan las características similares (simetría, cierta proporción cadera / cintura, senos grandes, etc.)

Pero con las mujeres, también puedes tirar mierda a un tablero de dardos porque eso es lo más lejos que estaban llegando las cosas.

Una nueva conclusión en la investigación sobre la excitación en estos días es que la excitación femenina es algo narcisista por naturaleza. Las mujeres se encienden al ser deseadas, al ser deseadas.

(Nota: los hombres también lo son, aunque dado que la excitación femenina se ve más afectada por estímulos psicológicos que por estímulos físicos en promedio, esto es mucho más importante para la excitación femenina).

En realidad, esto explica algunas cosas extrañas y dispares que parecen excitar a algunas mujeres. Los eventos aparentemente desconectados que despiertan a las mujeres (una propuesta de matrimonio romántico en un caso, estar atada al lavabo del baño en otro) tienen sentido cuando se ven de esta manera. Ambos indican un deseo extremo en ella por parte de un hombre. Un hombre que está dispuesto a sacrificarlo todo para estar con ella. En un caso, el hombre está dispuesto a entregarle toda su vida. En otro, él está dispuesto a llegar a extremos físicos por ella. Ambos están calientes.

Cuando las mujeres dicen que solo porque tienen fantasías de violación no significa que quieran ser violadas, esto es lo que quieren decir. Lo que quieren es ser deseado. Un deseo desquiciado. Un deseo apasionado e incontrolable. Quieren ser deseados hasta el punto de que un hombre pierda por completo la conciencia y el autocontrol. La parte real de la violación: estoy seguro de que ninguno de ellos disfrutaría.

Mi experiencia también apoya esto. Aquellos en la industria de los consejos de citas para hombres han descubierto en los últimos cinco años que cuanto más asertivamente persigues a una mujer, más excitada se vuelve. Hay algo casi "mágico" en un físico desinhibido cuando estás con una mujer.

Algo tan simple como tomar a un tipo que por lo general se queda ahí charlando durante horas sobre meteorología o algo así, si tomas a ese mismo tipo y le pides que rodee con el brazo a la mujer con la que está hablando o que la toque suavemente como si puntuara sus puntos y bromas. , esto genera mucha más tensión sexual.

De hecho, la sexualidad, al final, tiene que ver con el movimiento y nuestros cuerpos entrelazados. Todo lo demás es solo un medio para llegar a ese punto.

Voy a decir esto a quemarropa: ponerse físico con las mujeres y hacerlo rápido y cómodamente es, en última instancia, la diferencia entre tener muchas amigas y tener muchas novias y citas.

Ser físico con las mujeres es, con mucho, la parte más integral de la seducción y las citas con mujeres. Si lo tiene, tendrá opciones constantemente. Si no lo hace, pasará mucho tiempo solo.

Tengo un amigo. Es un tipo de aspecto decente. Casi nunca se acerca (excepto cuando está borracho). Es incómodo hablar con él. Tiene un extraño sentido del humor. Pero se vuelve físico con las mujeres. Los toca temprano. Los toca a menudo. E incluso si no son recíprocos o se alejan. Lo intenta de nuevo. En otras palabras, siempre va a por ello.

¿Y sabes qué? Se acuesta constantemente. Con mujeres calientes también.

Es asombroso. Solía pasar el rato con él y lo veía torpemente tropezar en las conversaciones, beber un poco demasiado y poner torpemente su brazo alrededor de las chicas mientras las chicas se sentaban allí con una mirada de confusión. Lo observaba y pensaba para mis adentros: "Oh, qué desastre".

Y luego volvía 20 minutos más tarde y él se estaría besando con ella. Y luego, una hora más tarde, ella se iría a casa emocionada con él.

Él simplemente no tiene inhibición alguna a la hora de intentarlo. A menos que la chica lo detuviera claramente o dijera "¡No!" él siempre iría a por ello. Y a las mujeres les encantó. Amaban su físico y su energía sexual pura. Las hizo sentir hermosas y sexys y fue emocionante.

(Nota ética aquí: si una mujer claramente te dice que dejes de hacer algo, detente. No te ofendas, sino pregúntale si se siente incómoda y / o por qué se siente incómoda. A menudo no es que no le gustes, es solo que te estás moviendo demasiado rápido para ella. Siempre respeta sus límites y aclara lo antes posible con qué se siente cómoda y cuáles son sus expectativas. No solo es lo vulnerable, sino también lo respetuoso.)

Ser físico con las mujeres es un hábito necesario que la mayoría de los hombres que son pobres con las mujeres nunca hacen. La mayoría de los hombres son un poco tímidos y vacilantes cuando se trata de "hacer movimientos": tocarse, el primer beso, tocarse sexual, etc. Bueno, eso debe terminar. De ahora en adelante, eres un chico sexualmente asertivo y dominante y no tienes vergüenza por ello. También descubriremos que las mujeres prefieren que seas así.

Hay dos razones para ser físicamente asertivo con las mujeres. El primero es la polarización. Debes establecer si ella está interesada sexualmente en ti lo antes posible. La segunda razón es que ser físico es atrevido y, por tanto, una forma de coqueteo muy atractiva.

Los estudios han demostrado que las personas que son tocadas por alguien cuando las conocen por primera vez no solo tienen una probabilidad mucho mayor de pensar favorablemente en ellas, sino que también se demostró que confían en ellas más rápido.

Entonces, ¿cómo se toca a una chica desde el principio?

Mientras conversas con ella, asumiendo que es receptiva, tócala ligeramente en el brazo, cerca del codo. No lo presione con fuerza ni lo sostenga, ya que eso podría asustarla, pero solo un pequeño cepillo, golpe o apretón suave. Usa tus caricias para puntuar la conversación, como si enfatizaras un momento divertido o el remate de la broma. Piense en tocar como los signos de exclamación o interrogación del diálogo.

Por ejemplo, digamos que haces una broma inteligente y ella comienza a reír mucho, debes poner tu mano en su brazo para marcar la emoción del momento.

La mejor manera de tocar es integrar la fisicalidad en su conversación. Por ejemplo, usar juegos como la guerra de los pulgares, darle vueltas como una bailarina o chocar los cinco son excelentes formas de iniciar el contacto físico. A medida que avanza la conversación, cuanto mejor van las cosas, más quieres ser tocado y más personal quieres que sean tus toques.

Su toque debe ocurrir en una progresión. En general, debes comenzar por la parte exterior de su cuerpo, los brazos y las piernas, y acercarte lentamente a su cuerpo. Pon tu mano en su espalda mientras la mueves para que se siente contigo, pon tu brazo alrededor de su espalda baja mientras se apoya en la barra a tu lado, etc. Más adelante, esta progresión continuará en la intimidad: cosquillas, masajes y abrazar (o cucharear). Y a partir de ahí continuará besando, acariciando y volviéndose sexual.

Señales que dan las mujeres

Los hombres son notoriamente malos para reconocer las "señales" que las mujeres les dan cuando están interesadas. En el proceso de cortejo, siempre es responsabilidad del hombre tomar medidas y hacer los movimientos, y la responsabilidad de la mujer es darle señales, diciéndole cuándo proceder y cuándo detenerse.

A lo largo de este capítulo, hablaremos sobre la escalada física con una mujer. Esto implica tocarla de manera sexual.

Como hombres, estamos atrapados en un lugar extraño. Porque, por un lado, siempre se espera que nosotros iniciemos y demos el primer paso. Pero por otro lado, se supone que debemos respetar los deseos de una mujer y el derecho a su propio cuerpo.

Es por eso que antes de continuar con un consejo sobre cómo tener relaciones sexuales con mujeres, quiero tomarme un momento para enumerar las señales que dan las mujeres que indican que está sexualmente interesada en ti. Debería verlos como invitaciones para continuar con ellos físicamente, aunque debido a una posible falta de comunicación, no haga demasiadas suposiciones. Lo que buscamos es un flujo constante de señales que te envíen ella. Las señales previas a la aproximación significan que quiere hablar contigo. Las señales de conversación significan que ella quiere acercarse físicamente a ti. Y las señales de escalada significan que ella quiere tener relaciones sexuales contigo.

Ve estas señales como luces verdes cuando aparezcan, pero solo para pasar al siguiente grupo de señales (es decir, solo porque una mujer hace contacto visual contigo no significa que quiera follarte en ese mismo momento, solo significa siente curiosidad por hablar contigo). Da un paso a la vez y recuerda, ella siempre tiene derecho a echarse atrás o cambiar de opinión en cualquier momento.

Señales previas a la aproximación

- Contacto visual no accidental: en caso de duda, asuma que no es accidental. Los seres humanos están programados para mirar y concentrarse en todo aquello que les atraiga o les resulte atractivo. Si te está mirando incluso un 10% más que el extraño promedio, entonces al menos tiene algo de curiosidad / interés en ti. Me aseguro de acercarme a todas las mujeres que me miran a los ojos de forma no accidental, y me sirve bien.

- Sonriendo: si el contacto visual significa que está interesada, esto significa "¡Será mejor que vengas a hablar conmigo!"

- Ella se acerca a ti: No hace falta decirlo, aunque muchos chicos son tan ajenos que incluso lo extrañan. Si una mujer se te acerca, incluso si es para preguntar la hora, el clima, direcciones o lo que sea, es probable que tenga algún interés en hablar contigo.

- Proximidad: este es sutil, pero cuanto más trabajes en tu estilo de vida, lenguaje corporal y estilo, más obtendrás. Es cuando una mujer se coloca visiblemente cerca de ti cuando no tiene que hacerlo. Por ejemplo, digamos que estás sentado en un autobús y se sube una mujer atractiva. Todo el autobús está vacío, pero ella se acerca y se sienta frente a ti. Esto podría significar que quiere que hables con ella. Algunos otros ejemplos son cuando una mujer viene y se para cerca de usted en una tienda o tienda sin mirar nada en particular durante un largo período de tiempo.

Señales de conversación

- Sonrisas / risas excesivas: esto es subjetivo y requerirá un poco de juicio, pero a veces notarás que una chica sonríe y ríe mucho más que otras cuando hablas. Lo más probable es que le gustes.

- Voltear o jugar con su cabello: señal clásica de coqueteo y a menudo se hace inconscientemente.

- Ojos dilatados: los estudios han demostrado que nuestros ojos se dilatan cuando miramos a alguien que nos atrae. Difícil de notar, especialmente en algún escenario nocturno. Pero esto le da a sus ojos una apariencia mucho más grande y amplia de lo normal, lo que podríamos llamar "ojos grandes".

- Estar más cerca de ti de lo normal: se explica por sí mismo. Presta atención a dónde se posiciona mientras habla contigo. Si está un poco dentro de tu burbuja de espacio personal, probablemente indica que está interesada en ponerse en contacto contigo.

- Contacto visual excesivo: Igual que una sonrisa excesiva. Si se fija en tu mirada durante una conversación, significa que está muy interesada en lo que tienes que decir. La mayoría de las personas rompen el contacto visual con mucha frecuencia, especialmente con las personas que acaban de conocer. Si no lo hace, significa que está interesada en ti.

- Te prioriza: Otro muy subjetivo. Esto puede ser muy sutil. Pero es cuando sus acciones te muestran sutilmente que te da prioridad sobre la interacción con los demás. El ejemplo clásico aquí es si conoces a una chica en un bar y sus amigos se acercan y tratan de hablar con ella y ella ignora a sus amigos. La mayoría de las mujeres, si no les agradas, te dejarán caer como una papa caliente cuando lleguen sus amigos. Pero si ignora a sus amigos o se queda contigo, es una clara indicación de que le gustas.

Señales de escalada

- Se aísla contigo: a menudo, los avances más abiertos que hará una mujer no serán en hacer un movimiento (ese es tu trabajo), pero trabajarán activamente para ponerte en la situación más fácil posible. Digamos que he estado saliendo con una mujer en una fiesta pequeña durante la mayor parte de la noche y de repente dice: "vamos a dar una vuelta por la cuadra, hace ruido aquí", se está aislando deliberadamente conmigo tanto posible. Por lo general, esto significa que quiere que la besen.

- Se deshace de sus amigos por ti: sigue lo anterior; A una mujer le cuesta mucho dejar atrás a sus amigos por un hombre, especialmente a uno que solo conoce desde hace unas horas o una noche. Si hace esto, tómalo como una luz verde brillante.

- Te toca: si comienza a poner sus manos en tus brazos o piernas o está demostrando (o correspondiendo) alguno de los toques que describí en la sección anterior, esta es una señal clara: está sexualmente interesada en ti y quiere que la besen. .

Cuando ir por el beso

Cuando se trata de besar a una mujer, hay un viejo adagio entre los entrenadores de citas: si crees que puedes besarla, probablemente podrías haberlo hecho hace diez minutos. Los hombres somos horribles al medir el deseo sexual de una mujer y cuando está lista para hacer avanzar las cosas.

Entonces, en general, es seguro asumir que cada vez que creas que podrías besarla, probablemente ya podrías haberlo hecho. Demasiados chicos se quedan colgados buscando "señal" tras "señal" cuando las mujeres les han estado dando señales toda la noche. Piénsalo de esta manera: es mucho mejor intentar besarla y ser rechazado que pasar toda la noche sin hacer un movimiento y sin saber qué.

habría sido.

Así que la regla general es, en caso de duda, hacerlo.

Si vas por el beso y ella gira la cabeza o no te corresponde, retrocede y pregúntale cómo se siente, si le gustas o si te estás moviendo demasiado rápido. Escuche su respuesta, a menudo las mujeres querrán besarte, pero hay algo que las preocupa, las molesta o las vuelve cohibidas. La mejor manera de lidiar con esto es a través de la vulnerabilidad y simplemente pedirle que sea honesto con el problema que sea.

Hay mujeres que no se besan en lugares públicos. Sienten que es de mal gusto y mala forma. No importa cuánto les gustes, no lo harán.

Lo mismo ocurre si está frente a un grupo de personas que conoce. Si está de pie junto a cuatro de sus compañeros de trabajo, probablemente no se sentirá cómoda besándose contigo. Intenta llevarla a un lugar más privado.

Algunas notas sobre besar bien:

- *no* baba por toda su cara.
- *no* mete tu lengua en su garganta. La lengua pesada tiene su lugar, pero generalmente está en el dormitorio cuando están desnudos.
- *no* picéela como si fuera tu abuela.
- *no* mete tu cara en la de ella o aplica demasiada presión. Los besos son sensuales. Imagina que estás masajeando sus labios con los tuyos.

Muchos besos también giran en torno a cómo usas tus manos. Tus manos deben vagar suavemente por su cuerpo, acariciando su espalda, sosteniendo suavemente su cuello, tirando de sus caderas hacia las tuyas. Una de mis cosas favoritas para hacer mientras me beso con una chica es agarrar sus trabillas de cinturón en sus pantalones y meter sus caderas en las mías.

No se adelante cuando esté besando. Demasiados hombres comienzan a besarse con una mujer y luego pasan inmediatamente al modo "OK, FOLLEMOS" donde prácticamente comienzan a abusar sexualmente de ella donde sea que estén y a devorar su cara.

Déjalo enfriar. Besar es simplemente la puerta de entrada a una intimidad mayor y más profunda. Disfrútalo, juega con él, relájate.

Avanzar y consentimiento

Entonces la has besado. ¿Ahora que?

Asumiendo que están en un lugar discreto, ambos se han conocido, y ambos están "joder, sí" acerca de ir más allá, entonces es hora de escalar las cosas hacia el sexo.

Por lo general, el lugar para tocar a una mujer indica que estás lista para el sexo y que no es aceptable a menos que ella también lo esté con sus senos. Si tus manos encuentran el camino hacia ellas y ella está interesada, entonces

esto suele ser una indicación de que las cosas van a ir más lejos.

Pero lo crea o no, las mujeres no solo quieren bajarse los pantalones y follar allí mismo. Mientras que los hombres son como un microondas, con solo presionar un botón y la comida está lista, las mujeres son como un horno. Necesitan ser calentados, precalentados incluso. Recuerde, la excitación femenina es principalmente psicológica. Por lo tanto, es necesario que haya un sentido de preparación para el sexo. No solo pasas de besar a follar (algunas mujeres lo hacen, pero normalmente no). Por lo general, es necesario pasar de tocar suavemente, besar, besar más manos errantes, quitarse algo de ropa y tocar más, y así sucesivamente.

Las mujeres a menudo se opondrán en este punto y dirán que solo quieren perder el tiempo y no tener relaciones sexuales. La respuesta correcta a cualquier objeción es siempre: "Está bien. Haremos lo que se sienta cómodo haciendo ". El punto es tener una experiencia agradable, no hacer más muescas en el poste de la cama.

Sí, las mujeres a menudo dicen: "No vamos a tener relaciones sexuales esta noche", y luego siguen adelante y tienen relaciones sexuales. Y eso también está bien. Simplemente acepte que estas cosas suelen ser fluidas y que tanto usted como ella pueden optar por participar o excluirse en cualquier momento sin vergüenza ni juicio.

Una nota rápida sobre la violación porque, lamentablemente, tengo que poner algo aquí: recuerde, nuestra pauta general aquí es que continuemos hasta que una mujer nos detenga. Esto significa que ella te detiene físicamente, es decir, quita tus manos de ella, se aleja de ti, se vuelve a poner la ropa, etc., o dice clara y verbalmente: "¡DETÉNGASE!" ¡o no!"

Si está incapacitada hasta el punto (borracha, drogas, etc.) en la que probablemente no pueda optar por no participar o tomar una decisión clara, entonces debes dejar de hacerlo. Fin de la historia.

La fisicalidad es algo que tienes que practicar y en lo que te sientes cómodo. Cada hombre desarrolla su propio estilo y personalidad a cómo le gusta tocar, dónde le gusta tocar, cómo le gusta hacer avanzar las cosas. Y a medida que desarrolle su propio estilo físico, comenzará a tener una idea de cuándo las mujeres se sienten cómodas con qué. Lo importante es ver el sexo no como algo que ganas o quitas de una mujer, sino algo en lo que los dos están participando juntos. Es un esfuerzo de equipo. Porque, lo crea o no, las mujeres también quieren sexo. Quieren sexo salvaje, apasionado y loco, como tú.

Sexo

¡Oh, Dios mío, hermano, vas a echar un polvo esta noche!

No en serio. Una vez que te hayas quitado algo de ropa y ambos estén en una cama, un sofá, el piso del baño, o donde sea que planees hacer la suciedad, ahora habrás ingresado al reino de los juegos previos. Lamentablemente, los hombres pasan por alto los juegos previos porque estamos muy emocionados de mojarnos las pollas. Cuantos más juegos previos haya, más sexy estará tu mujer, mejor sexo tendrá, lo que significa que tendrás mejor sexo (este es un deporte de equipo, ¿recuerdas?)

Un buen lugar para comenzar es chupando y masajeando sus pechos desnudos. A algunas chicas a las que les gusta más áspero les gusta cuando les muerdes suavemente los pezones, pero ten cuidado, no a todas las chicas les gusta eso.

A partir de ahí, al menos debes tocarla o frotar su clítoris. Siente lo mojada que está. Si está mojada, sigue avanzando lentamente. Si está seca, baje la velocidad y tómesese su tiempo. Necesita más tiempo para calentarse.

Si te gusta darles sexo oral a las chicas, este también es un momento excelente para hacerlo. Si le das buen sexo oral, la mayoría de las chicas no podrán resistir la tentación de tener sexo en ese momento (algunas incluso te agarrarán y te obligarán a hacerlo).

Lo más importante a tener en cuenta sobre los juegos previos es el concepto de burla o expectativa. Al hacer las cosas mencionadas anteriormente, no se apresure a devorarla. Eso puede ser genial a veces, pero en general, desea tomar las cosas con calma, crear una experiencia prolongada y sensual. A las chicas les encanta que se burlen de ellas. Por ejemplo, en lugar de simplemente empujar el dedo dentro de ella y hacerlo, intenta tocar ligeramente su coño con las yemas de los dedos durante unos segundos. Se volverá loca y te querrá dentro de ella más que nunca.

En lugar de simplemente darle sexo oral, comience lentamente besando el interior de sus muslos, acercándose cada vez más. Crea expectativa. Haz que anhele lo que sea que estés a punto de hacerle. Cosas como esta vuelven locas a las chicas y las ponen increíblemente cachondas. Si haces esto bien y repetidamente, a menudo las chicas te presionarán. *usted* abajo y forzando *usted* tener sexo. La expectativa es demasiada. Tienen que tenerlo. En ese mismo momento y lugar.

Cuando se trata de sexo, ser dominante es más importante que cualquier técnica física, algún ángulo, posición o lo que sea. La gratificación sexual para las mujeres es mucho más psicológica que física, mientras que para los hombres es principalmente física. Un gran componente de esta satisfacción psicológica proviene de ser dominado y ceder el control. A las mujeres les gusta sentir que tienes el poder y el control en el dormitorio. Quieren que seas asertivo y fuerte con lo que quieres. Entonces, ¿cómo te vuelves dominante en la cama?

1. Sea fuerte. Hacer ruido. Gruñido. Respira fuerte. A las mujeres les encanta esto porque les hace sentir que pueden ser ruidosas. Y cuando son ruidosas bajan más fácilmente y con más frecuencia.
2. Habla sucio. Dile lo sexy que es. Dígale lo que le va a hacer antes de hacerlo. Llámala chica sucia y puta cachonda. Esto puede estar fuera de su zona de confort, pero tenga en cuenta que en el dormitorio las reglas cambian y la lógica se va por la ventana.
3. Hazte físico. Nalguéala. Tira de su cabello. Sujétala con una mano. Cuando cambie de posición, literalmente levántela y muévala usted mismo.
4. Nunca preguntes: "¿Está bien? ¿Quieres hacer X?" Solo hazlo y detente más tarde si no le gusta y discúlpate. Nada apaga a una chica más rápido que un chico que la defiende demasiado mientras tiene relaciones sexuales. Tomar el control. Haz lo que te excita y eso la excitará a ella.

El hábito más importante a desarrollar, con diferencia, es hablar y ser expresivo en el dormitorio. Tiene que haber un foro de comunicación abierto cuando te acuestas con una mujer, especialmente las primeras veces que están juntos. El sexo siempre es algo incómodo la primera vez que estás con una persona nueva. Todos se involucran en diferentes prácticas, hábitos y prefieren cosas diferentes. Se necesita un tiempo para aprender las tendencias de los demás y adaptarse a los gustos y aversiones de los demás.

Esto requiere que tenga sentido del humor en el dormitorio. Los momentos tontos y extraños van a suceder en la cama y la mayoría de las personas se sienten más inseguras cuando están desnudas y acostadas debajo de alguien que acaban de conocer hace una semana.

Tener sentido del humor. Se comprensivo. *Relajarse.*

Uno de mis chistes favoritos en el dormitorio, cuando las cosas salen mal, es: "Hacen que parezca tan fácil en las películas". Si puedes hacer que una chica se ría, se olvidará de que está desnuda, se olvidará de que está en una posición extraña y se olvidará de que la cagaste y estará contigo, riendo contigo.

Además, sé honesto. Si no te gusta la forma en que hace una mamada, díselo y luego dile cómo te gusta. Pero también, sé honesto con los cumplidos. Dile que es hermosa desnuda. Dile que te encanta cómo te monta. Dile que se ve sexy en esa posición.

Sea abierto y honesto. Comunicar. El factor más importante para un buen sexo es la comodidad de las dos personas entre sí. (Este es otro argumento para practicar la vulnerabilidad, por cierto).

Muchos hombres se sienten ansiosos por la sexualidad y de hecho se ponen nerviosos una vez que saben que la van a tener. Pero si mencionas la ansiedad sexual, casi todos los hombres se reirán y dirán: "Debe apestar para ese tipo", como si no tuvieran ninguna. La cruda verdad es que la mayoría de nosotros lo padecemos de una forma u otra. Hay una variedad de causas para la ansiedad sexual, pero las más comunes son:

- inexperiencia
- Estricta educación religiosa y / o cultural.
- Experiencias sexuales pasadas negativas
- Trauma emocional pasado
- Baja autoestima

En última instancia, las causas de la ansiedad sexual están directamente relacionadas con otras formas de ansiedad: falta de confianza, alta inversión en los demás, vergüenza y miedo a la vulnerabilidad.

Hay dos síntomas y usted tiene uno u otro. O te corres demasiado rápido (menos de un minuto o dos) o no puedes ponerte duro o no puedes mantenerlo duro.

Pero eso no tiene sentido. ¿Cómo pueden dos fenómenos completamente opuestos ser causados por la misma cosa?

Es básicamente una permutación de la respuesta de "lucha o huida". La idea es que cuando te pongas nervioso y se libere adrenalina, tu cuerpo quiera ponerse en una posición protegida y segura lo antes posible. Una forma de hacerlo es eyacular inmediatamente. La otra es perder la erección por completo.

De cualquier manera, estos problemas apestan. No estoy seguro de cuál es peor. Pero tenemos formas de combatir este problema.

Si termina demasiado rápido, intente encontrar un condón más grueso. De hecho, ahora fabrican condones que adormecen deliberadamente su pene para que pueda durar más. Intente masturbarse unas horas antes

esperas tener sexo.

Si tiene problemas para levantarlo o mantenerlo, compre pastillas. En serio, existen suplementos a base de hierbas que se pueden comprar sin receta y que actúan de manera similar a la Viagra. Te ponen duro como un buey y te hacen capaz de ir varias veces. Toma un par antes de tener intimidad con una chica y no deberías tener ningún problema para mantenerlo atento.

Pero estos remedios son simplemente soluciones de curita para un problema mayor.

El problema más grande es no sentirse completamente cómodo con su sexualidad y tener relaciones sexuales. Una vez más, es un problema de vulnerabilidad. Este problema llega mucho más profundo y acecha dentro de nuestro subconsciente. La solución más obvia es simplemente tener la mayor cantidad de sexo posible. Conseguir una novia estable es la mejor manera de hacer esto.

Desafortunadamente, si desea permanecer soltero, esto requerirá mucho tiempo y esfuerzo. Y tienes que lidiar con muchos fracasos desmoralizantes. Trate de tomarse las cosas con calma con la chica una vez que sepa que va a tener relaciones sexuales con ella.

Piense en ello como tener que hacer *tú mismo* más seguro y cómodo con ella hasta que puedas tener relaciones sexuales. Sé que suena poco convincente, pero es verdad. Reduzca la velocidad, disfrute más de los juegos previos y no se presione para hacerlo hasta que esté bien y listo.

Practica cerrar los ojos y relajarte cuando sepas que tendrás sexo con ella. Si tiene problemas para emocionarse demasiado, piense en algo no sexual como el béisbol o los videojuegos. Si tienes problemas para levantarte, relájate y mírala y piensa en lo sexy que es.

Si siente que tiene algún tipo de trauma emocional en su pasado o que fue criado en un ambiente seriamente reprimido sexualmente, considere buscar consejería o terapia.

Independientemente, una vez que haya llegado a este punto, habrá alcanzado el punto de máxima vulnerabilidad con una persona. Por lo general, las mujeres se involucran más después del sexo y los hombres se involucran menos después del sexo. La dinámica de poder en la mayoría de las parejas cambiará en este punto. El poder de elección que tenía la mujer (tener relaciones sexuales o no) ahora suele pasar al hombre (comprometerse o no). Si esta dinámica de poder no cambia, generalmente es un signo de necesidad en el hombre y la atracción no durará.

No es necesario confundir la vulnerabilidad con el compromiso o el apego. Todavía es posible experimentar una conexión emocional intensa y poderosa con una mujer y nunca desear un compromiso a largo plazo el uno con el otro.

Pero al mismo tiempo, este tipo de vulnerabilidad e intimidad es a menudo el punto de partida de un apego dentro de la mayoría de nosotros que nunca desaparecerá. Hasta el día de hoy, las mujeres con las que me he acostado existen dentro de una categoría separada de amistad y lealtad en mi mente, incluso si no terminé saliendo con ellas.

Si bien la intimidad, el romance y la intensa conexión emocional son fantásticos y en muchos sentidos

intoxicante, como una droga e incluso posiblemente adictiva, la conexión emocional verdadera y duradera solo se puede obtener al someterse a un compromiso a largo plazo. Pero ese es un tema para otro libro.

Clausura

Conclusión: avanzando

Thay mucho que digerir en este libro. Y si es la primera vez que no ha comenzado su viaje de superación personal para volverse más atractivo para las mujeres, es fácil sentirse abrumado y preguntarse por dónde empezar.

Es por eso que he elaborado este pequeño Plan de Acción al final del libro, no solo para brindarle un lugar claro para comenzar, sino también para ayudarlo a ver en qué debe concentrarse y en qué orden.

El plan de acción se divide en secciones de cinco tareas o desafíos. Una vez que haya completado al menos cuatro de las tareas en cada sección, pase a la siguiente sección. En la Sección 1, algunas tareas que naturalmente habrá manejado. Por ejemplo, si ya hace ejercicio con regularidad, está bien. En otras secciones, un artículo no cuenta a menos que lo haga *desde que comencé esa sección*. Por ejemplo, en la Sección 5, se le desafía a tener relaciones sexuales con una mujer con la que nunca antes ha tenido relaciones sexuales. Obviamente, no todos los que leen esto son vírgenes. Algunos de ustedes incluso pueden tener relaciones sexuales con una mujer en las secciones anteriores. Pero no cuenta hasta que llegas a la sección 5.

Obviamente, estas no son reglas rígidas. Pero las secciones se presentan aquí para desafiarlo y brindarle objetivos y puntos de referencia claramente definidos por los que luchar. En todos los apartados, algunas tareas te serán muy sencillas. Otros serán muy difíciles. Variará de persona a persona, pero la idea es darte un camino general a seguir cuando se trata de mejorarte.

También tenga en cuenta que este es un proceso a largo plazo. Muchas de estas tareas no se completarán en una noche o incluso en un fin de semana. Muchos de ellos requerirán semanas o meses de esfuerzo. Pero eso está bien. Eso significa que probablemente necesitabas trabajar en ello.

Nivel 1: Tu base (Completa 5 de 5)

Inscribirse en un gimnasio: Si aún no eres miembro de un gimnasio, únete a uno. Si no está familiarizado con cómo ejercitarse correctamente, contrate a un entrenador personal. Haga de esto un hábito semanal.

Actualiza tu guardarropa: Salga y actualice su guardarropa según las recomendaciones del Capítulo 8. Desafíese a usar ropa más bonita que nunca. Cambiará cómo te sientes contigo mismo.

Hazte un buen corte de pelo: Ve a un salón y deja \$ 50 en él. Vale la pena. Hace una diferencia.

Seguridad / satisfacción laboral: Este es complicado, pero si no está satisfecho con su situación laboral, tómese un tiempo y planifique una forma de solucionarlo. Si trabaja demasiado, intente encontrar una forma de trabajar menos. Si está desempleado, deje todo lo demás y consiga un trabajo.

Realice un pasatiempo social con regularidad: Elija un pasatiempo social y sígalo con regularidad. Es posible que ya tenga uno, pero si no, busque uno. Pueden ser clases de baile, cursos de oratoria, cursos de idiomas, clases de cocina, unirse a una banda, etc. Sea lo que sea, conviértalo en algo social. Eso significa que sentarse en casa y perfeccionar sus modelos de aviones no cuenta.

Nivel 2: Conocer mujeres (Completa 4 de 5)

Averigüe la demografía: Calcula tu demografía según las recomendaciones de. Escribe el tipo de mujeres que te gustaría conocer y los lugares a los que más te gusta ir. Luego, busque lugares o eventos donde esas dos cosas se crucen. Podrían ser conciertos de rock independientes, podrían ser exhibiciones de galerías de arte, podrían ser noches de salsa. Sea lo que sea, encuentre su nicho y sígalo.

Conoce a 5 mujeres en un día: Autoexplicativo

Conoce a 20 mujeres en una semana: También se explica por sí mismo.

Únase a un sitio de citas en línea y envíe un correo electrónico a 10 mujeres: También se explica por sí mismo. Si tienes menos de 30 años, te recomiendo sitios de citas gratuitos. Si tiene más de 30 años, le recomiendo sitios de pago.

Regístrese para un evento de citas rápidas o para solteros: Si tiene problemas para realizar las tareas que se aproximan, esto puede darle el impulso necesario en la dirección correcta.

Nivel 3: Conocer a las mujeres (Completa 2 de 3)

Mantenga al menos tres conversaciones de 30 minutos con mujeres que acaba de conocer: Puede estar en cualquier lugar.

Obtenga tres números de teléfono de mujeres que acaba de conocer: Solo pregunte, se sorprenderá de cuántas mujeres se los darán.

Ir a dos citas: Pueden provenir de mujeres que conociste en cualquier lugar.

Nivel 4: Intimidad (Completa 2 de 3)

Besa a dos mujeres: Asegúrese de que sean mujeres que haya conocido desde que leyó este libro.

Ir a una segunda cita con la misma mujer: Autoexplicativo.

Haz que una mujer regrese a tu casa con éxito: Por lo general, se puede realizar en la segunda fecha.

Nivel 5: Ponerse sexual (Completa 2 de 2)

Tenga relaciones sexuales con una mujer con la que nunca ha tenido relaciones sexuales antes: Autoexplicativo

Ve a las tres primeras citas con mujeres nuevas: Autoexplicativo.

Nivel 6: Oh, eres Mack Daddy, tú (opcional)

Tenga relaciones sexuales con una mujer que conoció ese mismo día / noche: Nuevamente, te recomendó hacer esto con una mujer que conozcas en un bar o discoteca. Llevar a casa a una mujer que conoces durante el día

es más difícil, pero no imposible.

Tener relaciones sexuales con una mujer en la primera cita: Asegúrate de que sea una cita muy buena.

Besa a tres mujeres el día / noche que las conozcas: Se puede realizar en noches separadas. También se recomienda hacer esto en un bar o discoteca.

Epílogo: ¿Y si fuera un regalo?

En el transcurso de las 230 páginas anteriores, hemos descubierto que la atracción fluye cuando las mujeres perciben la no necesidad y una sensación de seguridad interior en los hombres. Esta confianza y seguridad surgen de tener una identidad e inversión más fuertes en uno mismo que en la percepción de los demás. Esto subcomunica que, como hombre, usted es confiable, confiado y de alto estatus (o es probable que se convierta en un alto estatus).

La forma de cultivar una mayor inversión en uno mismo, la forma de tener más confianza, es en realidad contradictoria. Aprendimos que mostrar vulnerabilidad, tanto en la emoción como en la acción, en realidad conduce a una mayor inversión en uno mismo y a una mayor no necesidad.

Esta nueva confianza le permitirá expresarse de forma más clara y directa. Cuando te expresas de forma más clara y directa, polarizas las reacciones de las mujeres, abriéndote a más rechazos, pero también atrayendo a otras mujeres con más fuerza que nunca. La atracción de mujeres se produce mediante un proceso de autoselección. La velocidad a la que los atraes ocurre a través de un proceso de superación del miedo. Y la consistencia con la que seduces a esas mujeres atraídas pasa por un proceso de expresión de tu sexualidad. Estos son los tres fundamentos.

En estas páginas se presentan todas las herramientas que puedo imaginar que un hombre necesite para renovarse y tener más éxito con las mujeres. Sin duda para ti, por momentos será complicado. Te encontrarás con obstáculos, desvíos, distracciones y altibajos emocionales. Pero si persiste y se mantiene optimista, lo logrará. Estoy absolutamente seguro de ello.

Y en esos momentos en que se vuelve difícil, esos momentos en los que te sientes frustrado y vuelves a tus creencias inseguras, tu deseo de validación externa, donde te dejas llevar por los caprichos de los demás en lugar de tu brújula interna, puedes sentirte perdido o desesperado. Este sentimiento de desesperanza puede durar minutos, horas o días, pero lo más probable es que si te esfuerzas, si realmente intentas cambiarte y reorientar la forma en que interactúas con el mundo, lo sentirás en algún momento.

Y para esos momentos, permítanme compartir con ustedes una frase que me ha ayudado a mí y a muchos otros hombres a superar esos desesperados apuros.

La frase proviene del Dr. Robert Glover y su libro *No más sr.amable*, uno de los mejores libros que he leído sobre la salud y el desarrollo emocional de los hombres.

La frase es: "¿Y si fuera un regalo?"

Pase lo que pase, no importa lo mal que se sienta, no importa lo triste que se sienta, pregúntese: "¿Y si fuera un regalo?" y luego tratar de racionalizar de una manera que podría ser así.

Porque ves, en el mundo de las emociones, no hay absolutos; por lo general, puede sacar las conclusiones que desee. Entonces, ¿por qué no elegir sacar conclusiones de bendiciones,

positividad y dones?

La ex novia te abandona y te deja por otro hombre. ¿Y si fuera un regalo? Porque sin ella, no te habrías puesto en este camino de superación personal, y estarías para siempre atrapado en una relación llena de engaños y sin conciencia de ti mismo.

Una mujer se burla de tu cabello y te llama feo. ¿Y si fuera un regalo? Un rechazo tan severo te permitirá tener aún más confianza en el futuro y, con suerte, te inspirará a reevaluar tu apariencia.

Tus amigos te dicen que acercarte a las mujeres es espeluznante y que eres un perdedor por querer hacerlo. ¿Y si fuera un regalo? Demuestra que lo que estás haciendo y en lo que estás trabajando está superando los límites sociales, es polarizante y, en última instancia, te hace más controvertido y atractivo.

Cuando tenía 19 años, un amigo mío se ahogó frente a mí. Estábamos en una fiesta en un lago. Un minuto estaba allí, riendo, sonriendo, bromeando, y al momento siguiente se había ido. Para siempre.

Fue uno de los mayores regalos que me han dado. No porque fuera bueno. Fue trágico. Pero por cómo me afectó desde entonces.

Obviamente, esa noche fue impactante y traumatizante. Pero salí de la experiencia con una aguda conciencia de cuán transitoria es esta existencia. Cómo cualquiera de nosotros puede ser tomado en cualquier momento. Cómo nadie va a vivir mi vida por mí, y cada segundo que paso sentado sintiéndome distante de mis verdaderos deseos, evitando el mundo y teniendo miedo de comprometerme con él, es un segundo en el que estoy perdiendo el mayor regalo de todos: mi tiempo aquí en esta vida.

Su muerte me conmocionó, me deprimió y me asustó, pero me asustó para tener el valor de tomar riesgos, de expresarme, de invertir en mi autopercepción más que en las percepciones de los demás. Porque después de todo, tarde o temprano todo esto desaparecerá, y nada de eso importará. Así que también puedes aprovecharlo al máximo mientras estás aquí.

Y, en última instancia, eso es todo lo que puedo esperar de ti. Que aproveches al máximo tu tiempo aquí. Que tome las herramientas que he presentado aquí y salga y forje un camino único para usted y experimente el amor, la emoción y la felicidad que esta vida puede recompensarlo.

Porque eso es lo que hace la vida: te recompensa. Te está dando regalos todos

los días. ¿Vas a aceptarlos?

Glosario

Ansiedad - Un estado emocional general de miedo y aprensión provocado repetidamente por una determinada situación. La ansiedad se conquista a través del valor. *Ver también: ansiedad sexual, ansiedad social, coraje*

Excitación - El proceso en el que alguien es estimulado sexualmente, física, psicológica o emocionalmente. La investigación actual postula que las mujeres se excitan principalmente a través de demostraciones de intención sexual y comportamientos audaces. *Ver también: Intención sexual, Coraje*

Efecto surtido - El término psicológico para la tendencia observada de hombres y mujeres de creencias y autopercepciones similares a atraerse entre sí. Por ejemplo, un hombre con baja autoestima atraerá a mujeres con baja autoestima. Un hombre con una actitud positiva hacia el sexo atraerá a mujeres con actitudes positivas hacia el sexo. *Ver también: Demografía*

Comportamiento atractivo - Comportamiento seguro, tanto en la vida cotidiana, como en las interacciones directas con las mujeres. El comportamiento atractivo suele ser el resultado de la vulnerabilidad, aunque no siempre. *Ver también: Estilo de vida, Necesidad*

Límites - El límite de interacción y comunicación que uno encuentra aceptable. Los límites pueden ser fuertes o débiles según el nivel de confianza de la persona. Por ejemplo, John carece de confianza y por lo tanto deja que sus citas se burlen de él sin decir nada. Sally tiene mucha confianza y no tolera que su cita llegue 20 minutos tarde para recogerla. Los límites fuertes son tanto una causa como un efecto de la verdadera confianza. Defender los límites de uno a menudo provoca atracción y siempre genera un mayor respeto. *Ver también: Confianza verdadera*

Confianza —La creencia de uno en sí mismo y en su capacidad y competencia en una determinada situación. La confianza depende del contexto. Uno puede tener confianza en una sala de juntas pero terriblemente desconfianza en una relación sexual. La confianza a menudo se confunde con la autoestima. La falta de confianza en situaciones románticas es un reflejo de la necesidad, que es un componente de la baja autoestima. El comportamiento seguro siempre es atractivo. *Ver también: no necesidad, necesidad, autoestima*

Coraje - La capacidad de realizar una acción a pesar de sentir miedo y ansiedad por realizarla. *Ver También: ansiedad*

Espeluznante - Expresar la propia sexualidad de tal manera que incomode o se sienta menos segura a la mujer. El comportamiento espeluznante puede ocurrir consciente o inconscientemente. *Ver también: intención sexual, coqueteo*

Éxito en las citas - Maximizar la propia felicidad con la mujer / mujeres que elija. Es importante señalar que NO está determinado por números, encuentros sexuales, apariencias, etc., sino por la felicidad.

Mecanismos de defensa - Reacciones psicológicas a la ansiedad que provocan que uno evite tomar

acción. Los ejemplos incluyen culpa, ira, proyección, racionalizaciones, apatía, etc. *Ver también: ansiedad, coraje*

Demografía - La idea de que experimentará un mayor éxito (felicidad) y eficiencia al buscar mujeres en áreas de su vida en las que sobresale o disfruta. Por ejemplo, si eres músico, es más probable que experimentes el éxito en las citas al conocer mujeres en conciertos y eventos musicales. *Ver también: efecto surtido, estilo de vida*

Conexión emocional - Una inversión emocional mutua entre dos personas. Esta inversión genera un sentimiento de cercanía y mayor empatía. A menudo puede desencadenar la excitación y el deseo sexual.

Encontrar tu verdad - Un proceso de dos partes de 1) eliminar comportamientos que se basan en recibir la aprobación de los demás en lugar de sus propios valores y 2) ponerse en contacto con emociones y deseos que antes eran inconscientes. Encontrar la propia verdad se basa en la idea de que la mayoría de nuestros comportamientos y creencias son en realidad hábitos inconscientes que adquirimos por razones equivocadas a lo largo de nuestra vida. Ponerse en contacto con las emociones y deseos reales de uno y descartar los hábitos y comportamientos desconfiados lo lleva a uno a volverse más vulnerable, más seguro y, por lo tanto, más atractivo. *Ver también: comportamiento atractivo, no necesidad, vulnerabilidad*

Escama - Una forma específica de rechazo. Cuando una mujer demuestra interés o dice que te volverá a ver y nunca lo hará.

Flirteador - La demostración de la intención sexual de forma lúdica y divertida. El coqueteo exitoso hace que las mujeres se sientan seguras con su intención sexual. Lo contrario de espeluznante. *Ver también: Intención sexual espeluznante*

Fricción - Circunstancias y causas que impiden que se produzca una escalada sexual a pesar de que exista atracción mutua. Por ejemplo, dos personas pueden sentirse muy atraídas entre sí, pero una está casada y la otra vive en otra ciudad.

Acción honesta - Eliminar la separación entre lo que uno desea hacer y lo que realmente hace. Por lo general, implica superar las propias ansiedades y las creencias limitantes sobre lo que es posible.

Comunicación honesta - Eliminar la separación entre lo que uno cree y siente y lo que dice. Requiere una eliminación de inhibiciones, así como una claridad en la comunicación.

Vida honesta - Eliminar la separación entre la persona que deseas ser y la persona que realmente eres. Requiere una inversión a largo plazo y, a menudo, decisiones / cambios importantes en la vida.

Estilo de vida - Un término general para la calidad y los tipos de actividades, intereses y personas con las que uno pasa la mayor parte del tiempo. Su profesión, el lugar donde vive, los pasatiempos, los amigos y los viajes de fin de semana son componentes de su estilo de vida en general. Su estilo de vida es un reflejo de sus valores y autoestima y también determina su demografía. Un estilo de vida puede basarse en un comportamiento inseguro (es decir, vestirse de cierta manera o conducir un automóvil determinado para impresionar a las mujeres). *Ver también: Demografía*

Creencias limitantes - Creencias irracionales que inherentemente impiden que uno tenga éxito en algo. Las creencias limitantes son casi siempre falsas y son el resultado de los mecanismos de defensa y la falta de coraje. Un ejemplo es un hombre que cree que las mujeres nunca se sentirán atraídas por él porque es calvo y ni siquiera lo intenta. *Ver también: Mecanismos de defensa, Coraje*

Narcisismo - Hombres que compensan en exceso su baja autoestima y falta de confianza al imponiendo innecesariamente su voluntad y necesidades a los demás. El narcisismo a menudo se preocupa por acostarse con tantas mujeres como sea posible. El comportamiento narcisista a menudo se promueve dentro de la industria del Pick Up Artist y la comunidad de la llamada "píldora roja". El comportamiento narcisista puede parecer confiado, pero sigue siendo un comportamiento de bajo estatus porque se invierte demasiado en las percepciones de los demás. Los hombres narcisistas experimentan un éxito sexual a corto plazo pero un fracaso emocional a largo plazo. *Ver también: Autoestima, No necesidad, Artista de recogida*

Necesidad - Estar más involucrado en las opiniones y percepciones de los demás que en tu opinión y percepción de ti mismo. Los hombres necesitados terminan postergando toda toma de decisiones y comportamientos a lo que creen que les ganará la aprobación de los demás. Subvertirán su propia identidad y deseos por la voluntad de los demás. La necesidad es un mecanismo de defensa para los fracasos sociales / emocionales en las primeras etapas de la vida, pero es una estrategia fallida para la intimidad en la edad adulta. La necesidad se supera invirtiendo en uno mismo, practicando la vulnerabilidad y persiguiendo una vida honesta, una acción honesta y una comunicación honesta.

No necesidad - Estar más involucrado en tu opinión sobre ti mismo que en las opiniones que los demás tienen de ti. La no necesidad es un componente de tener una alta autoestima y la raíz de todo comportamiento atractivo. La verdadera confianza se logra practicando la vulnerabilidad e invirtiendo en uno mismo. *Ver también: confianza, necesidad, autoestima*

Objetivación - La decisión de ver a las mujeres y las interacciones sociales como procesos y objetos impersonales en lugar de personas y actividades emocionales. Ver a las mujeres como números, temas a estudiar, juegos a ganar, etc., son formas comunes en las que los hombres objetivan su vida sexual y emocional. Las emociones son ignoradas y desanimadas para que se expresen. Los comportamientos de narcisismo y de actuación fomentan la objetivación para lograr el éxito a corto plazo. La cosificación causa daños emocionales a largo plazo y puede conducir a la depresión e incluso a niveles más bajos de autoestima. Esta es la razón de la situación paradójica en la que se encuentran muchos hombres narcisistas desde hace mucho tiempo: tienen muchas parejas sexuales pero se encuentran realmente *menos felices* de lo que estaban cuando empezaron. *Ver también: Narcisismo, Recoger artistas*

Período de dolor - El período de tiempo en el que uno comienza a abrirse emocionalmente y a hacerse más vulnerable a los demás. Esto hace que uno se comporte temporalmente de una manera menos atractiva a medida que revisa años de bagaje emocional y trauma. Suele ser un período acompañado de mucho estrés emocional y dolor. El período de dolor es necesario para pasar de una persona de baja autoestima y desconfianza a una persona de alta autoestima y Confianza Verdadera. *Ver también: vulnerabilidad, no necesidad*

Recoger artista - Una escuela de consejos sobre citas basada en las enseñanzas de Erik von Markovik (Misterio) y Neil Strauss (Estilo), así como en Dinámicas sociales reales. Los Pick Up Artists se caracterizan por su propia jerga específica y la medida del éxito, que es tener sexo tanto como sea posible. Los Pick Up Artists objetivan su vida emocional y sexual y, por tanto,

causarse daño psicológico a largo plazo a sí mismos a pesar de tener relaciones sexuales con mujeres. Muchas enseñanzas de Pick Up Artist fomentan el narcisismo y el comportamiento basado en la actuación. *Ver también: narcisismo, performance, objetivación*

Polarización - Comportamiento que obliga a una mujer a sentirse fuertemente por ti, ya sea positivo o negativo. La polarización es útil para detectar rápidamente a las mujeres que son más compatibles contigo. La polarización no solo invita al rechazo, sino que la usa como una herramienta para lograr el éxito en las citas de manera eficiente. *Ver también: efecto de surtido, demografía, rechazo*

Proyección - Un mecanismo de defensa común utilizado tanto por hombres como por mujeres para evitar la ansiedad. La proyección es cuando percibe que la fuente de su ansiedad es tener la inseguridad en lugar de usted mismo. Por ejemplo, un hombre indio que se siente inseguro acerca de su raza proyectará en las mujeres que conoce que son racistas y no les agrada porque es indio. Un hombre que se siente inseguro de que las mujeres sean malas con él proyectará sobre las mujeres que lo intimidan diciéndoles que son perras y lo usarán como una razón para evitarlas. Proyecto de mujeres también. Como hombre, es posible rechazar a una mujer que se siente muy atraída por ti porque se siente insegura o incómoda con su sexualidad. Por ejemplo, si una mujer tiene baja autoestima y percibe que eres demasiado atractivo para ella, proyectará sobre ti esa inseguridad y se enojará contigo por solo quererla para el sexo. *Ver también: Mecanismos de defensa*

Rechazo - Cuando una mujer demuestra falta de interés en la intención sexual de un hombre. El rechazo puede ser manifiesto (es decir, "tengo novio, lo siento") o sutil (es decir, descamación, ir al baño y no volver, etc.).

Sedución - El proceso en el que un hombre induce a una mujer a invertir más en él de lo que está en ella. El sexo es un efecto secundario de este proceso. Por lo general, las mujeres siempre están menos interesadas al comienzo de una interacción porque casi siempre tienen más opciones sexuales y románticas que los hombres.

Autoestima - La percepción inconsciente de uno de su propio valor o autoestima. La confianza en las interacciones sexuales es un componente de tener una alta autoestima. En aras de la claridad, este libro utiliza el término "no necesidad" en lugar de autoestima en la mayoría de los casos para expresar el componente relacional de la autoestima. *Ver también: No necesidad, comportamiento atractivo, encontrar tu verdad*

Autoselección - El proceso inconsciente del efecto surtido. La autoselección es la idea de que no importa lo que haga o quién sea, será atractivo para un grupo demográfico en particular y poco atractivo para los demás. Por ejemplo, si eres alto y calvo, inconscientemente vas a buscar mujeres a las que les gustan los hombres altos y calvos por ninguna otra razón que las mujeres que no lo rechazarán o no mostrarán interés en ti. Si eres extranjero, automáticamente te auto-seleccionarás para mujeres que estén interesadas en extranjeros sin tener que hacer nada. Similar al efecto de surtido, pero en lugar de reflejar creencias y actitudes, la autoselección refleja preferencias superficiales. *Ver también: Efecto de surtido, Demografía*

Ansiedad sexual —Cuando uno experimenta aprensión y miedo al expresar su sexualidad o cuando se enfrenta a situaciones sexuales. *Ver también: Coraje, Mecanismos de defensa*

Escalada sexual - El proceso en el que dos personas se involucran cada vez más sexualmente. Por lo general, sigue un patrón de toques suaves, abrazos y toques fuertes, besos, luego juegos previos y, finalmente, sexo.

Intención sexual - Deseo expreso de tener relaciones sexuales con alguien. Puede ser abierto y obvio o sutil e implícito a través del coqueteo. *Ver también: espeluznante, coqueteo*

Ansiedad social - Cuando uno experimenta miedo y aprensión en situaciones sociales o al conocer gente nueva. *Ver también: Coraje, Mecanismos de defensa*

Circulo social —Un grupo de amigos y conocidos en común.

Prueba social - El mecanismo psicológico en el que si muchas otras personas valoran algo, nosotros también lo valoraremos. En la atracción, la teoría dice que si una cantidad de otras personas o mujeres se sienten atraídas por ti, entonces una mujer específica se sentirá más atraída por ti. Solo aplicable en situaciones de círculo social. Por ejemplo, si entras en un bar y varias mujeres muestran interés en ti, a una mujer del otro lado del bar que no comparte conocidos mutuos no le importará. Pero si entras en un bar y tres de las amigas de una mujer te conocen y les agradas, es probable que ella se sienta atraída por ti incluso antes de que hables con ella.

Incondicionalidad - Realizar una acción o decir algo sin expectativas de recibir nada a cambio. Los hombres suelen tener comportamientos atractivos o cosas agradables con la expectativa de que la niña les deba algo a cambio. Un ejemplo común es que él la felicitará con la expectativa de que se supone que ella debe ser amable con él a cambio. Este es un comportamiento condicional. El comportamiento condicional es desconfiado y generalmente resulta contraproducente y hace que uno parezca menos atractivo. El comportamiento incondicional es una acción sin expectativas de nada a cambio. La incondicionalidad es segura y, por lo tanto, atractiva.

Vulnerabilidad - Estar desprotegido o indefenso a la hora de expresar los propios pensamientos y emociones. La mayoría de los hombres esconden los pensamientos y las emociones que creen que los harán menos atractivos. Esto los obliga a comportarse de manera condicional y basar sus comportamientos en las creencias y percepciones de quienes los rodean. Este es un comportamiento inseguro y, en última instancia, los hace poco atractivos. Paradójicamente, hacerse vulnerable y entregarse a las críticas y no esperar nada a cambio de los demás hace que uno desarrolle la autoestima, se vuelva más seguro y más atractivo.

Otras lecturas

Si cree que ha ganado mucho con este libro y nunca ha leído mi sitio web, entonces ese es el próximo destino lógico. Es www.markmanson.net y se actualiza periódicamente con artículos, reflexiones e historias.

Lectura recomendada:

No más sr.amable de Robert Glover: el libro definitivo sobre cómo ayudar a los hombres a romper los hábitos de necesidad y acabar con el comportamiento de "buen chico" que sabotea sus relaciones.

Como ganar amigos y influenciar personas de Dale Carnegie: un clásico sobre las habilidades sociales básicas y cómo causar buenas impresiones en los demás.

Conseguir el amor que quieres de Harville Hendrix: título cursi pero libro indispensable sobre las relaciones, el bagaje emocional y por qué nos atrae quién nos atrae.

Adjunto por Amir Levine y Rachel Heller - Una introducción a la teoría del apego, por qué nos volvemos tan inseguros en la intimidad y la atracción y pasos para superar esa inseguridad.

La evolución del deseo por David Buss - Una buena descripción científica de los estudios sexuales y las diferencias biológicas en la sexualidad masculina y femenina.

El libro definitivo del lenguaje corporal por Allan y Barbara Pease - Una lectura obligada para cualquiera que tenga problemas para descifrar las emociones de las personas a través del lenguaje corporal.

Sobre el Autor

Mark Manson es de Austin, Texas, EE. UU. Y se graduó de la Universidad de Boston en 2007. Comenzó a entrenar a hombres de manera informal ese mismo año, llevándolos a bares locales y ayudándolos a acercarse a mujeres atractivas.

Poco después, Mark fundó una empresa de consultoría de citas para hombres y trabajó como consultor de citas a tiempo completo desde 2008 hasta 2012. *Modelos: Atraer mujeres a través de la honestidad* se publicó por primera vez en 2011. Luego se revisó en 2012 y nuevamente en 2016.

En 2013, Mark se alejó de la consultoría y los consejos de citas y ahora escribe sobre una amplia gama de temas para ambos géneros. Puedes descubrir más de sus escritos en www.markmanson.net.

Mark ahora está casado y actualmente vive en la ciudad de Nueva York.

Tabla de contenido

Parte I: Realidad

Capítulo 1: La no necesidad Capítulo 2: El poder en la vulnerabilidad Capítulo 3: El don de la verdad Parte II: Estrategia

Capítulo 4: Polarización

Capítulo 5: Rechazo y éxito

Capítulo 6: Los tres fundamentos

Parte III: Vida honesta

Capítulo 7: Demografía

Capítulo 8: Estilo de vida y presentación

Parte IV: Acción honesta

Capítulo 9: ¿Cuáles son tus historias?

Capítulo 10: Cómo superar la ansiedad

Parte V: Comunicación honesta

Capítulo 11: Tus intenciones

Capítulo 12: Cómo mejorar tu coqueteo

Capítulo 13: El proceso de citas

Capítulo 14: Físico y sexo